How to Bind - Speed of the Mind

మనసు - మనిషి

మనసు మూలాన్ని, దాన్ని జయించే మార్గాన్ని తెలుసుకోండి...

- మనసు కల్పించే మాయలు ఏవిధంగా ఉంటాయి?
- యువతను మనస్సు ఏవిధంగా అల్లరి పెడుతుంది?
- మధ్యతరగతివారు ఎదుర్కొనే సంఘర్షణలేమిటి?
- మనస్సు మూలాన్ని ఎందుకు తెలుసుకోలేకపోతున్నారు?

ఇలాంటివి ఎన్నో...

ఎలిశెట్టి త్రిలోకనాథ్

ఈ పుస్తకం ఏం చెబుతుందంటే....

'భగవద్గీత' ద్వారా

ఏనాడో 'శ్రీకృష్ణుడు'

'బోధనామృతం' ద్వారా

ఆ మధ్యకాలంలో రామకృష్ణులు, వివేకానందుడు

'మనో విశ్లేషణా ప్రతిపాదన' ద్వారా

ఆ తరువాత సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్

'యోగసాధన' ద్వారా

ఈ మధ్యకాలంలో స్వామి రాందేవ్

ఇలా ఎందరెందరో 'మనోవిజ్ఞాన' విశ్లేషకులు.....

మొత్తం మీద అందరూ ఎవరి బాణీల్లో వారు

వ్యక్తిత్వ వికానికి చేసిన/చేస్తున్న కృషి శ్లాఘనీయం.

మరిప్పుడు

అటు ఆధ్యాత్మికంగా - ఇటు వైజ్ఞానికంగా

ఒక భిన్నమైన రీతిలో సాగే పుస్తకమిది!

మన ఆధ్యాత్మికులు చెప్పే 'శుద్ధ చైతన్యస్థితి'కీ
మనో వైజ్ఞానికులు చెప్పే 'అంతర్గత మనిషి'కీ] ఈ పుస్తకం ఒక వారధిలాంటిది

సనాతనవాదుల్ని - ఆధునిక వాదుల్ని
సమన్వయపరిచే సుదీర్ఘ ప్రయత్నమిది!

మీరు ఈ పుస్తకంలో చూస్తారు.....

మీరు వైవిధ్యంగా ఆలోచించేవారైతే, ఈ పుస్తకం మీ కోసమే!

- **మనసు** ఒక మాయాదర్పణమా?
- యువతను **మనసు** ఎలా ప్రభావితం చేస్తోంది?
- మధ్యతరగతి ఎదుర్కొంటున్న **మనసు** యొక్క సంఘర్షణలు ఎలా ఉంటున్నాయి?
- వ్యాపారప్రపంచంలో పతనమౌతున్న విలువలు **మనసు**ను శాసిస్తున్నాయా?
- ఎవరెన్ని మార్గాలు అనుసరించినా, ఎంత తెలిసినా **మనసు** మూలాలు ఎందుకు శోధించలేకపోతున్నారు?
- ఆధ్యాత్మికవాదులు, ఆలోచనాపరులు, అతిసామాన్యులు.. ఎవరైనా **మనసు** చేసే మాయలకు అతీతులు కారా?
- నిజంగానే అంత కొరకరాని కొయ్య వంటిదా? స్వాధీనానికి అతీతమైనదా **మనసు**?

స్టెప్
బై
స్టెప్

మనోజయం వైపుగా మీ పయనం సాగాలంటే......
ఆధ్యాత్మిక, వైజ్ఞానిక మార్గాలు
రెండిటినీ పరిశోధించి, అనుసంధానించిన
అద్భుత మనోవికాస పుస్తకరాజం ఇది.

HOW TO BIND - SPEED OF THE MIND

మనసు- మనిషి

మనసు మూలాన్ని దాన్ని జయించే మార్గాన్ని

తెలుసుకోండి

ఎలిశెట్టి త్రిలోకనాధ్

(లెక్చరర్-గ్రంథకర్త-జ్యోతిష్కులు)

ప్రచురణ కర్తలు

గొల్లపూడి వీరాస్వామి సన్

పబ్లిషర్స్ అండ్ బుక్ సెల్లర్స్

కోటగుమ్మం - రాజమండ్రి - 1

2008 వెల: 90-00

మనసు- మనిషి

MANASU - MANISHI

ప్రథమ ముద్రణ :
2008-5 సెప్టెంబర్
(ఉపాధ్యాయదినోత్సవము)

By
శ్రీ ఎలిశెట్టి త్రిలోకనాథ్ లెక్చరర్
విజయాకాలనీ
చీపురుపల్లి - 535 128
విజయనగరం జిల్లా.
ఫోన్ : 283237 (08952)
సెల్ : 99494 51816

ముఖచిత్రం:
కె.బి. క్రియేషన్స్
రాజమండ్రి - 533 103.

గ్రంథ ముద్రణ :
మహేశ్వరీ ప్రింటింగ్ & బైండింగ్ వర్క్స్
రాజమండ్రి - 533 104.

ముఖచిత్ర ముద్రణ :
ఈశ్వర్ గ్రాఫిక్స్
రాజమండ్రి - 533 103.

ఈ పుస్తకం కోసం ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం జరిగింది. అయినా పొరపాట్లు జరగడానికి అవకాశం ఉండవచ్చు. మాకు తెలిపిన మలిముద్రణలో సవరించగలము.

ప్రకాశకులు :
గొల్లపూడి వీరాస్వామి సన్
కోటగుమ్మం - రాజమండ్రి - 533 101.

ఓం గం గణపతయే నమః సాయినాథాయ నమః ఓం హం హనుమతే నమః

అంకితం

వినా వేంకటేశం ననాథో ననాథః
సదా వేంకటేశం స్మరామి స్మరామి
హరే వెంకటేశ ప్రసీద ప్రసీద
ప్రియం వెంకటేశ ప్రయచ్ఛ ప్రయచ్ఛ॥



అజ్ఞాని నా మయా దోషాన్
అశేషాన్ విహితాన్ హరే
క్షమస్వత్వం, క్షమస్వత్వం
శేషశైల శిఖామణే॥

కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం, కోరిన కోర్కెలను నెరవేర్చేదైవం, ఆపద మ్రొక్కులవాడని కీర్తింపబడే దైవం, శ్రీ పద్మావతీ సమేత శ్రీనివాసుడు, పరబ్రహ్మమైన తిరుపతి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వాముల వారి పాదపద్మాలకు, నవవిధ భక్తి మార్గాల్లోనే కాక, ఇంకా శతకోటి నమస్కారాలను చేస్తూ, ఈ గ్రంథాన్ని అంకితం చేస్తున్నాను. సర్వదా నన్ను నా కుటుంబాన్ని కాపాడమని ప్రార్థిస్తున్నాను.

దాసానుదాసుడు
ఎలిశెట్టి త్రిలోకనాథ్

"లోకాస్సమస్తా స్సుఖినోభవన్తు"

కృతజ్ఞతలు

1. నాకీ భౌతిక శరీరాన్ని ప్రసాదించిన తల్లిదండ్రులకు ప్రప్రథమంగా పాదాభివందనాలు సమర్పించుకొంటున్నాను.
2. నన్ను ఉన్నతునిగా చూడాలనుకొనే సహోదరులకు-
3. నాకు అన్నివిధాలా అండదండగా నిల్చిన నా శిష్యుడు కర్రి వెంకట రమణ సిద్ధాంతికి.....
4. అన్నివిధాలా నన్నుపొగిడిన, తెగడిన మిత్రబృందానికి ...
5. "కలియుగ బాధలు-నివారణోపాయాలు", "కలియుగ బాధలు నివారణోపాయాలు-2(స్త్రీలకు-ప్రత్యేక రెమిడీస్)", "శనిగ్రహ-అనుగ్రహం"- అనే పేర్లుకల నా మూడు గ్రంథాలను అచ్చువేసి, ఆంధ్రదేశ మంతా మార్కెటింగ్ చేసిన గొల్లపూడి వీరాస్వామిసన్ (రాజమండ్రి) వారికి, ముఖ్యముగా వారి యావత్ సిబ్బందికి-
6. నా గ్రంథాలను ఆదరించి, చదివి, నాకు అభినందనలు తెల్పిన అశేష ఆంధ్ర పాఠకులకు-
7. ముఖ్యంగా కుటుంబ బాధ్యతలన్నీ స్వీకరించి, నా రచనా వ్యాసంగానికి సహకరించిన, నాసహధర్మచారిణి శ్రీమతి ఇందిరకు నా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతాభి వందనలు తెలుపుకొంటున్నాను.

భవదీయుడు

ఎలిశెట్టి త్రిలోకనాధ్

మనసులోనిమాట

1970-72 సంవత్సరాల మధ్యకాలంలో నేను విజయనగరంలో డిగ్రీ చదువుతున్నపుడు ఈ ప్రపంచానికి చివరకు మిగిలేవి "కార్ల్‌మార్క్స్ ప్రతిపాదించిన కమ్యూనిజం, భారతీయ యోగులు ఆచరించిన యోగ సాధనలు"- అనినేనంటే, నా స్నేహితులు ఆరోజుల్లో నన్ను వేళకోళం చేసారు. 35 సంవత్సరాల తరువాత ప్రపంచ పరిస్థితుల్ని పరిశీలిస్తే, నేను అప్పట్లో ప్రతిపాదించిన గమ్యాలవైపే ప్రపంచం నడుస్తున్నట్లు గమనించగలం. ప్రపంచీకరణ పేరుతో పెరిగిపోతున్న సామ్రాజ్యవాదుల పురోభివృద్ధి తర్వాత దశ "సోషలిజం" నిజమనే ఇజాన్ని మార్క్స్ ప్రవచించాడు. నవనాగరికత, సైన్సు మరియు టెక్నాలిజీ పేరుతో పెరిగిపోతున్న శారీరక, మానసిక ఒత్తిడుల నుండి స్వస్థత పొందుటకు, డాక్టర్లు కూడ యోగమార్గాన్ని అను సరించడం నిత్యజీవిత సత్యంగా మారింది.

ప్రపంచాన్ని పరిపాలిస్తుంది పాలనా యంత్రాంగం కాదు కరెన్సీ అచ్చు యంత్రం. "భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ, ధనవంతుని చుట్టూ తిరుగుతుందని" తిలక్ మహాకవి అన్నట్లు అందరికీ తక్కువకాలంలో, తక్కువ శ్రమతో, ఎక్కువధనం కావాలనే స్థితి, పరిస్థితి ఏర్పడింది. తద్వారా నేటి సమాజంలో ఆందోళన, అలజడి, ప్రశాంతత కరువైనాయి. మనిషి జీవితం యంత్రంకన్న అద్వాన్నంగా తయారైంది. పుట్టుక మొదలు చావు వరకు అన్ని పనులు యాంత్రికంగా జరిగిపోతున్నాయి తప్ప, ప్రశాంతగా, ప్రమోదంగా, అంగీకారయోగ్యంగా జరగడం లేదు. ఇటువంటి పరిస్థితులకు మేధావులు, రాజకీయ నాయకులు, మనోవిశ్లేషణా సిద్ధాంతకర్తలు, మతాచార్యులు పీఠాధిపతులు, ఇజాల్ని భుజాలమీద వేసుకు తిరిగే ప్రగతిశీలవాదులు, విప్లవకారులు, ఉద్యమనేతలు అనేకానేక కారణాలను, పరిష్కార మార్గాలను ప్రతిపాదిస్తూ, సమాజంపై విసురుతూనే ఉన్నారు. కాని పరిస్థితులు చక్కబడ లేదు సరికాదా, చిక్కబడుతూ, మరింత ఘనత్వాన్ని పొందుతున్నాయి. అటువంటి ఘన తత్వాన్ని కరిగించి, ద్రవతత్వం కల్గించడానికి నేను చేసే ప్రయత్నమిది.

రాజకీయ కారణాలు:-

1920లో గాంధీగారు స్వాతంత్ర్యోద్యమ రంగంలో అడుగుపెట్టింది మొదలు పరిశీలిస్తే, రాజకీయ రంగంలో కార్యకర్తలుగా పనిచేసి, అనుభవం ద్వారా ప్రజాసమస్యలు తెలుసుకొన్న తరువాతనే నాయకులుగా మారే క్రమాను గత అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. కాని గత 20 సంవత్సరాలు నుండి రాజ కీయాల్ని గమనిస్తే తారుమారుగా తయారయ్యాయి. ముఖ్యంగా ఆంధ్ర రాష్ట్ర రాజకీయా లను పరిశీలిస్తే, పూజ్యులు యన్.టి. రామారావుగారు రాజకీయ రంగ ప్రవేశం చేసిన తరువాత భావావేశానికి, వ్యక్తిగత ఆరాధనలకు ప్రాధాన్యత పెరిగి, సిద్ధాంతాలు అనుభవాలు కల కార్యకర్తలు రాజకీయ ప్రవేశానికి అడ్డు కట్టు ఏర్పడింది. కుటుంబపాలనకు, ప్రాంతీయతత్వానికి, భాషాభేషజాలకు, అభిమాన సంఘాల హాహాకారాలకు ప్రాధాన్యత పెరిగి, ప్రజలకు సేవ చేద్దామనే లేదా చేయడానికి రాజకీయ రంగమొక మార్గమనే భావన తొలగి, పేరు ప్రతిష్ఠలు, ధనం, అధికారం పొందవచ్చుననే భావన గాఢంగా అందరి మనసుల్లో నాటుకు పోయింది.

ధనవంతుడు తప్ప, మాన్యుడైన సామాన్యుడు రాజకీయాల్లో అడుగు పెట్టలేని ధనావేశం రాజకీయాల్లో చోటు చేసుకొంది. వార్డు మెంబరుగా పోటీ చేయాలంటే లక్షల రూపాయలు తప్పని సరిగా ఖర్చుపెట్టవలసిన దుర్భల పరిస్థితి ఏర్పడింది. అప్పు చేసో, ఆస్తులమ్మో రాజకీయాల్లో గెలుపొందినవారు, తిరిగివాటిని రెట్టింపుగా పొందాలనే తపన, మార్గాన్ని అన్వేషించడం సహజం తప్పనిసరి అయింది. ప్రజలు చందాలు వసూలు చేసి, ఖర్చులకు డబ్బులిచ్చే గాంధీ కాలంనాటి పద్ధతులు పోయి, ఓటర్లకు చందాలు, విందులు తప్పనిసరిగా కల్పించే అనివార్య పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి.

వచ్చిన పదవి నిలబెట్టుకోవడానికో, లేదా ఉన్న పదవిని మరింత పెంచు కోవడానికో, అగ్రరాజకీయనాయకుల అండదండలు లభించడానికో లేదా అరదండాల నుండి తప్పించుకోడానికో, అనేక Tensions ప్రతిదినం మాన సికంగా పొందుతున్నారు. నియోజకవర్గం లేదా మండలం లేదా పంచాయితీ స్థాయిలో ప్రజాసమస్యల పరిష్కారాల కోసం ఆలోచించి వెచ్చించవలసిన కాలాన్ని, బుద్ధిని, మనస్సును, ఆయాస్థాయిల్లో కల శత్రువర్గాన్ని, లేదా తిరుగు బాటు రాయళ్లను అణిచివేయడానికి ఎత్తుగడలు వేసుకొనే పరిస్థితులే ఎక్కువై నాయి తప్ప, సమాజాన్ని, ఇజాన్ని అభివృద్ధి చేసే అవకాశం లేకుండా పోయింది. ఇటువంటి విపరీత పరిస్థితుల నుండి, విశ్రాంతి పొందడానికి వ్యసనాలకు బానిసగుట తప్పనిసరి అయింది. నీటి తడికాకుండా ఈత చేయడమెంత అసంభవమో, రొచ్చులేకుండా, కుచ్చుటోపీ అవతలవాడికి పెట్టకుండా, ముసుగులు ధరించకుండా, రాజకీయం చేయడమంత అసంభవమైంది. అటువంటి పరిస్థితుల్ని తట్టుకోవాలంటే మనస్సు, బుద్ధి, స్వాధీనంలో ఉండాలి. రాజకీయాలు-యోగసాధనలు ఒక దానికొకటి చుక్కెదురైనా, మనస్సు, బుద్ధి, మానవులందరికీ సహజమైనది. **కావున యోగసంబంధ పరిష్కార మార్గాలు రాజకీయ నాయకులకు కూడ ఉపకరిస్తుందనే ఉద్ధేశంతో నేనీ పుస్తకాన్ని రాసాను.**

మత సంబంధకారణాలు:-

"మతం మత్తుమందు" వంటిదన్నాడు కార్ల్‌మార్క్స్ నిజం కూడా. ఎవరి మతం మత్తులోవారు ఆనందం పొందుతుంటారు. మతం లేని మహా సామ్రాజ్యాలు ప్రపంచ చరిత్రలో కనబడవు. మతం రాజకీయం పెనవేసుకొన్న పాముల్లాంటివి. వాటిని విడదీయడం ఇప్పటివరకు ఎవ్వరికీ సాధ్యంకాలేదు. కమ్యూనిష్టు దేశాల్లో కూడ సాధ్యం కాలేదు. మతం విధించే నిబంధనలు, నిబద్ధతలు, కర్మకాండలు భక్తులకు అనేక తికమకలు, అనుమానాలు, అపోహలు కల్గించి, మనస్సును, బుద్ధిని కలవరపెడుతుంది. మతం మీదనున్న విశ్వాసం, మతాధిపతులను ధిక్కరిస్తే ఏమౌతుందో నన్నభయం, మనిషిని పరాధీనునిగ చేస్తుంది. తద్వారా వ్యక్తిత్వం కోల్పోయి, బానిసగ బ్రతకవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. భక్తుడు అశక్తుడౌతాడు తప్ప స్వశక్తిపరుడు కాలేడు. **అటువంటి వారికి ఈ సాధనా విశేషాలు ఉపకరిస్తాయనే సదుద్దేశంతో రాయడమైంది.**

భగవంతునికి భక్తునకు మధ్యన అడ్డుగోడగ మతపెద్దలు నిలుస్తారు. వారు చెప్పిందే వేదమంటారు. వారి మతసూత్రాలే మంచివంటారు. తీరా అవకాశం వచ్చేటప్పుడు ధనవంతులకు, అధికారులకే, పెద్ద పీటవేసి, మధ్యతరగతి వారిని జనం మధ్యలోనే వదిలివేస్తారు. మతం మత్తులో మునిగిపోయిన మధ్యతరగతివారు, మనస్సు పగిలి, మేధస్సు రగిలి కృంగిపోతారు. స్వధర్మాన్ని, స్వశక్తిని మర్చిపోయి నిర్వీర్యులౌతారు. **అటువంటి వారు ఉత్తే జితులు, స్వశక్తి పరులు కావాలని మనస్సుకు సంబంధించిన ఈ విషయాలన్నీ పొందు పర్చాను.**

సాంఘిక సంబంధ కారణాలు:-

సాంఘిక వ్యవస్థను, దాని అవస్థలను రాజకీయం నిర్ణయిస్తుంది. పాలకుల బట్టి పాలితులు స్థితిగతులుంటాయి. ఓట్లు వేసేవారికొక విధంగా, కరెన్సీనోట్లు జల్లేవారికొకవిధంగా, అటు, ఇటూ కాని మధ్యతరగతి వర్గానికొక విధంగా సాంఘిక సంబంధ ఫలితాలు రాజకీయనాయకులందిస్తుంటారు. అటుకేపట లిష్టులు, ఇటు శ్రామికవర్గం లబ్ది పొందే వారైతే, మధ్యతరగతి వారికి మందహా సాలు తప్ప, ముందుకు పోయే మార్గాలు అంతగా ఉండవు. అటువంటివారు మానసికంగా యితరులకు చెప్పుకోలేని సాంఘిక రుగ్మతలను ఎదుర్కొం టుంటారు.

సమాజంకోసం, మనకిష్టం లేకపోయినా, కొన్ని అసహజవేషాలు, భాషలు, అలవాట్లు, ఆడంబరాలు చేయవలసి ఉంటుంది. ఇష్టం లేని విషయాలు చేసేటప్పుడు మనసుకు కష్టం కలుగుతుంది. కలిగిన కష్టాలన్నీ తట్టుకోలేక, బుద్ధి వక్రమార్గం పట్టి, వంకరలు తిరిగి, నడుము విరగ్గొట్టుకొనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అటువంటి అలజడులకు, **ఆందోళనలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే మనసును స్వాధీనం చేసుకొనే మార్గాలు అవసరం కాబట్టి నేనీ పుస్తకాన్ని అందిస్తున్నాను.**

అనుకొన్న గ్రూపులో కొడుక్కి సీటు రాలేదని కుమిలిపోయే తండ్రి, కూతురుకు పెండ్లి కాలేదని తల్లడిల్లే తల్లి, ఆధునిక వసతులేవీ ఇంటిలో లేవని ఎత్తిపొడిచే పొరుగింటి అమ్మలక్కలు, ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వారి ఇంటికి వెళ్ళితే అప్పులేమైనా అడుగుతారేమోనని ముఖం దాచుకొనే బంధు వర్గం మొదలగు అంశాలన్నీ సాంఘిక సమస్యలుగా పరిణమించి, మనస్సును మలిన పరుస్తాయి. అసలే చంచలతత్వం కల మనస్సు మరింత సంచల నాత్మకమై బాధల బస్తాలను, కన్నీటికావిళ్ళలో నింపి మనిషిని మరింత కృంగ దీస్తుంది. **అటువంటి వారికి మార్గం చూపించాలనే వర్గానికి చెందినవాడిని కాబట్టి ఈ రచన మీకు అందిస్తున్నాను.**

ఆర్థిక సంబంధ కారణాలు:-

"The wars sofar fought in the history of the world. Were nothing but economic wars" - అని కార్లమార్క్స్ తన కమ్యూనిష్టు మేనిఫెష్టోలో ప్రధమవాక్యంగా రాసాడు. (ప్రపంచంలో ఇప్పటివరకు జరిగిన యుద్ధాలన్నీ ఆర్థిక సంబంధాలే తప్ప, ఇతరమైనవి కావు.)

సామ్రాజ్యవాద దేశాలు అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకోసం యుద్ధాలు సృష్టి స్తారు. పెట్టుబడిదారులు స్వదేశంలో మార్కెట్ల కోసం వర్గబేధాలు కల్పిస్తారు. రాజకీయనాయకుల్ని, రాజకీయ వ్యవస్థను నడిపించేవారు ఈరెండు వర్గాలే. అసలీ రెండు వర్గాలతో సంబంధం లేనివారు రాజకీయాల్లో రాణించలేరు. దానికి కారణం రాజకీయవ్యవస్థా స్వరూప స్వభావాలు తప్ప, ఎవరి తప్పు కాదు. శ్రామికవర్గం ఓట్లు వేస్తేనే గెలుపు, మధ్యతరగతివారు మొగ్గుచూపితేనే గెలుపుతో బలుపువస్తుంది. పాలనావ్యవస్థ మొత్తాన్ని నడుపుతూ, అన్ని రకాల పన్నుల ద్వారా ప్రభుత్వ ఆర్థికవ్యవస్థను ప్రోది చేస్తున్నది మధ్యతరగతివారైతే, అన్నిరకాల రాయితీలు, లాభాలు పొందుతున్న వర్గం శ్రామికులనే తీవ్రస్పందన మధ్యతరగతి వర్గంలో నాటుకు పోయింది. తత్ఫలితంగా అనేకమానసిక సంఘర్షణలకు సమాజంలోని కొన్ని వర్గాలవారు గురౌతున్నారు. **అటువంటి వారికి ధ్యానమార్గం తప్పనిసరి అయింది. అందుకోసమే ఈ పుస్తకరచన.**

నెలసరి జీతంలో సగానికిపైగా నిర్బంధ పొదుపు ద్వారా గవర్నమెంటు వారు గుంజుతున్నారు. మిగతా సగంలో అత్యధికభాగం కిరాణాకొట్టుకు,

కరెంటు, పాలు, ఇంటి అద్దెకు చెల్లించవలసి వస్తుంది. అత్యవసరాలకోసం మధ్యతరగతివారు బ్యాంకులు లేదా వడ్డీ వ్యాపారస్తుల దగ్గర తీసుకొనే అప్పుల మీద ఆధారపడవలసి ఉంటుంది. పిల్లల చదువుకోసం అత్యధిక మొత్తాల్లో ధనం వెచ్చించవలసిన రోజులివి. దీనికి తోడు అనారోగ్య బాధలున్నచో హాస్పటల్ ఖర్చులతో ఆర్థికంగా, పూర్తిగా మునిగిపోయే దుస్థితి నేటి సమాజంలో ఉంది. పేరుకు వేలకువేలు జీతం కనబడుతున్నా, అసలు మిగిలేది బండిసున్నలా తయారైంది నేటి మధ్యతరగతి మనుగడ. ఇటువంటిగాను గెద్దు పోకడలో నలిగిపోతున్న మధ్యతరగతి వారికి ప్రశాంతత, నిశ్చలత, ఏకాగ్రత కల్గించే ఖర్చులేని మధ్యేమార్గం ఎంతైనా అవసరం కాబట్టే నేనీ మార్గాన్ని ప్రతిపాదిస్తున్నాను.

మధ్యతరగతి వారికి మిధ్యాగౌరవం (False prestige) తప్పించరానిది, తప్పించుకోలేనిది ఆర్థికంగా చితికిపోయినా, చింతాక్రాంతులైనా కొన్ని విషయాలు, అవసరాలు తప్పింపరానివి. సమాజానికి భయపడి కొన్ని, మెప్పించడానికి కొన్ని, ఆర్థికపరమైన ప్రణాళికలు ఆచరింపక తప్పని పరిస్థితి నేటి మధ్యతరగతి మీద ఉంది. అమ్మాయికి చదువులేకపోతే అటు పెండ్లికొడుకు అంగీకరించడు, చదివించినా కట్నం లేకుండా అత్తమామలు అంగీకరించరు. లేదా పుట్టబోయే పిల్లల కాన్వెంటు చదువులకు తల్లికి విద్య అవసరమంటారు. కాబట్టి ఆడపిల్లను కనడానికి, పెంచడానికి మధ్యతరగతివారు నరకయాతన పడవలసిన పరిస్థితులున్నాయి. కూతురికివ్వవలసిన కట్నం, కొడుకు కట్నంతో పూరిద్దామనుకుంటే, సరిగ్గా సమయానికి వాడొక అమ్మాయిని ప్రేమించి, పెండ్లి చేసుకొని, దీవించమని కబురు పంపిస్తాడు. దానితో హతాసులైన మధ్యతరగతి మందబుద్ధులు, మరింత మొద్దువారి, మానసిక రోగులుగా మారుతున్నారు. **అటువంటి వేలాది మధ్యతరగతి వారికి మానసిక స్వస్థత చేకూరాలనే ఉద్దేశం తోనే నేనీ మార్గాన్ని అందిస్తున్నాను.**

వ్యసనాలకు బానిసలైన భర్తల నుండి వస్తున్న ఆర్థిక ఇబ్బందులు, అల్లుళ్ళ, కోడళ్ల గొంతెమ్మ కోరికల వల్ల ఏర్పడ్డ పీడనలు, పండుగలు, పబ్బాలు, సాంప్రదాయిక పూజలు, పురస్కారాలవల్ల ఏర్పడ్డ ఖర్చులు, బంధువులు, స్నేహితుల ఒత్తిడివల్ల తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో కల్పితమైన అనూహ్య ఆర్థిక ఇబ్బందులు మొదలగు లావాదేవీలెన్నో కోవాలాంటి జీవితాన్ని లావాలానేటి మధ్యతరగతి వారిని చేస్తున్నది. అటువంటి పరిస్థితుల నెదుర్కొన్నవారు ఆర్థికంగా బయటపడడానికి, స్కీములు కట్టి మోసపోయేవారు, బ్యాంకుల్లో దాచుకొని దోచుకోబడేవారు, ఎక్కువ వడ్డీ వస్తుందని అప్పులిచ్చి అసలుకే మోసం వచ్చినవారు, షేరు మార్కెట్టులో పేరైనా లేకుండా పరారైనవారు ఈ విధంగా అనేకానేక ఆర్థికపీడితులు, స్వస్థత పొందడానికి భజనసంఘాలనో, కుహనాబాబాలనో, గెడ్డాలసాధువులనో, మధ్యవర్తులైన పూజారులనో, ఆశ్రయించి, వారు చెప్పిన చిట్కాలు పాటించడానికి మరింత ఖర్చుచేసి, మరింత ఆర్థిక పీడనలకు గురి అవుతూ, మానసిక ఉన్మాదులుగ, పీడితులుగ తయారై, తద్వారా వారి జీవితాలనే కాకుండా, వారు నివసిస్తున్న సమాజాన్ని కూడ సరిగ్గా నడప లేకపోతున్నారు. **అటువంటివారు పైసా ఖర్చులేకుండా, ఆచరించి, సత్ఫలితాలు పొందే సరళమైన మార్గాలను, యోగశాస్త్రం ప్రసాదించిన వాటిని మీకు మేలు చేస్తుందనే ఉద్దేశంతో ప్రతిపాదిస్తున్నాను.**

ఆర్థికతత్వం బట్టి వర్గతత్వం, తద్వారా మానసికతత్వం మనిషికి ఏర్పడుతుంది. మధ్యతరగతి వారి మనస్తత్వం ఇద్దరి గురువుల మధ్య పొందే శిష్యరికం వంటిది. అటు యోగపద్ధతుల నవలంబించే కాలం, తీరిక, ఓపిక లేక, ఇటు హిందూ సాంప్రదాయవాదులు ప్రతిపాదించే కర్మకాండ క్రియాకలాపాల్ని అనుసరించే ఆర్థికస్తోమత, అలవాటు లేక సతమతమయ్యే వారికి ధ్యానమార్గం, యోగసాధనాక్రియలు మనస్సుకు నిలకడ చేసి, ప్రశాంత జీవనాన్ని కలిగిస్తాయనే భావనతో నేనీ పుస్తకాన్ని అందిస్తున్నాను.

నవనాగరికత ప్రభావాలు:-

ఈ కేటగిరిలో సినిమాలు, టివీలు, ఫేషన్‌షోలు, క్రికెట్టు ఆటలు, విదేశీయ చదువులు, వంటావార్పులు, డైలీసీరియల్సు, నేరాలు-ఘోరాలు వంటి Episodes, Call ప్రేమలు మొదలగు అనేకాంశాలు ఉన్నాయి. వీటి ప్రభావం యువతమీద, మధ్యతరగతి కుటుంబాల మీద ఎంతో ఉంది. ఎంత

ఉందో చెప్పడానికి ఒకే ఒక్క నిదర్శనమేమిటంటే గ్రామాల్లో సహితం సీరియల్సు చూడకుండా భోజనం చేయడం స్త్రీలు మానేసారు. పప్పురుబ్బు మిషను వ్యాపారం చేసే స్త్రీలు, సీరియల్సు వచ్చే టైంలో, రుబ్బుడు మిషను ఆడుటమానేసి, వ్యాపారం కూడ నిర్లక్ష్యం చేసే స్థితికి చేరారు.

భోపాల్ గ్యాసు సంఘటన, సునామీ ప్రభావం కన్న, సినిమా ప్రభావం నేటి సమాజంపై అత్యధికంగా ఉన్నదనేది నిర్వివాదాంశం. "సినిమాల వల్ల చెడిపోయేది లేదు, బాగుపడేది లేదు" -అన్నవాద మొకటి కలదు. కాని దృశ్య కావ్యమేదైనా ఖచ్చితంగా మనసుపై ప్రభావం చూపెడుతుంది. మనసుకు, మైండుకు కళ్లు కిటికీలవంటివి. కాబట్టి ప్రభావం లేదని చెప్పుట అసత్యమే అవుతుంది. కాబట్టే ప్రాచీనులు "నాటకాంతం హి సాహిత్యమ్" సాహిత్య పరిశ్రమలో చివరిమెట్టు నాటకం రాయడమని చెపుతూ, అనేక నాటక లక్షణా లతో ఆంక్షలు విధించి, నాటకకర్త విచ్చలవిడిగా సంఘంలోకి చొచ్చుకు పోయే స్వతంత్రతకు అడ్డుకట్టవేసారు. దీనికి కారణం దృశ్యకావ్యాలైన సినిమా కాని, నాటకం కాని సామాజికులను ప్రభావితం చేసి, మనస్సును, మైండును మార్చే ఉగ్గువంటిదని గుర్తించారు కాబట్టే నన్న సత్యాన్ని మరువరాదు.

లవకుశ, యోగివేమన, భక్తరామదాసు వంటి సినిమాలు చూసి వైరాగ్యం పొందిన సమాజమే, రాంగోపాలవర్మ తీసిన "శివ" సినిమా రిలీజైన తరువాత యువతలో ఘర్షణాత్మక ధోరణి పెరుగుట ప్రారంభమైనదని సర్వేల్లో తేలింది. ప్రేమ వ్యవహారాల సినిమాలవల్ల సమాజంలో వర్ణాంతర వివాహాల సంఖ్య పెరిగిందని చెప్పుట సత్యదూరం కాదు. హీరో, హీరోయిన్లను అనుకరించేవారు, ఆదర్శంగా తీసుకొని మంచి పనుల కన్న, చెడ్డపనులు చేసేవారు అధిక మయ్యారు. ఆడియో, వీడియోల రిలీజు టివీల్లో ప్రతిదినం తప్పనిసరి ప్రోగ్రాం క్రింద తయారైంది. సాహసకృత్యాలు, అద్భుతప్రదర్శనలు, అసంభవాలు, సంభవాలుగా చేసే కొద్దిమంది జీవితచిత్రణల వలన, యువతలోని శక్తి ఏదో సాధించాలనే తపనతో, తప్పుడుదారులు త్రొక్కేస్థితికి చేరింది. యువత మానసికంగా కుమిలిపోతున్నారు, శారీరకంగా నలిగిపోతున్నారు. **అటువంటి**

యువత స్వస్థత పొందాలంటే ధ్యానమే చక్కటి మార్గమని భావించి నేనీ గ్రంథాన్ని రచించి మీకు అందిస్తున్నాను.

సంసారిక స్త్రీల్లో సైతం "బాయ్" అనడం, "అంతసీన్లేదులే"-అని చదువు కొన్న అమ్మాయిలు తరచు ప్రయోగించడం సమాజంలో ఎక్కువగా కనబడు తుంది. చీరకట్టులో, నుదుటి బోట్టువో, జీవనసరళి ప్రతిమెట్టులో అద్భుత మైన, ఆశ్చర్యకరమైన మార్పులు చోటు చేసుకొన్నాయి. తత్ఫలితంగా కుటుంబవ్యవస్థ అస్తవ్యస్తమైంది. మనుషుల మధ్య నున్న మానవసంబంధాలు, ఆర్థికపరమైన సంబంధాలుగా మారిపోయాయి. మానవీకరణ స్థానంలో మారణ హోమం చోటు చేసుకొంది. ప్రేమ, అనురాగం, మమత, అభిమానం, దయ, జాలి, అహింస, పరోపకారం, సహనం, సౌశీల్యం, సమరసభావం, సమదర్శనం, ఆదర్శం, సంతృప్తి, చేయూత, సమాజసేవ మొదలగు మాననీయ మానవ లక్షణాలు తగ్గిపోతున్నాయి. రోజురోజుకు పగ, ద్వేషం, పట్టుదల, ధన వ్యామోహం, పదవీకాంక్ష్య, దోచుకోవడం, సంకుచిత స్వభావం, స్వలాభాపేక్ష, ధనంమూలమనే ఆలోచనా విధానం, వక్రమార్గాల్లోనైనా సుఖసంతోషాలు పొందాలనే ప్రయత్నాలు పెరిగిపోతున్నాయి. వీటికి సాధించడానికి అవకాశ మున్నవారు సాధించి భయంతో జీవితం గడుపుతుంటే, సాధించ లేనివాడు మానసికంగా మధనపడి, మానసిక రోగిగా మారుతున్నాడు. ఇరువర్గాల వారు తీవ్ర శారీరక, మానసిక పీడనలకు గురిఅవుతూనే ఉన్నారు. కాబట్టి కోట్లకు పడగలెత్తినవారు, అత్యున్నత పదవుల నలంకరించినవారు యోగం, ధ్యానం చేయడానికి ముందుకు వస్తున్నారు. ధనం, అధికారం, సుఖాన్ని సంతోషాన్ని కల్గిస్తే మరెందుకువారు ధ్యానయోగాల పట్ల మక్కువ చూపిస్తున్నట్లు? ఆలో చించండి. అటువంటి ఆలోచనకు కార్యాచరణ రూపం కల్గించడానికే నేనీ పుస్తకాన్ని ప్రచురిస్తున్నాను.

దైవశక్తి కన్న కామశక్తి తీవ్రమైనది. ఈ రెండూ భిన్నం కావని తీవ్ర యోగానుష్ఠానం చేసిన వారికే అర్థమౌతుంది. కామానికి లొంగనివారు, లొంగ తీసుకొందామనేవారు దాని వలయాల్లో చిక్కుకొన్నవారే తప్ప, బయటపడ్డ వారు వ్రేళ్లమీద లెక్కింపవచ్చును. అటువంటి కామశక్తిని యువశక్తిపై రుద్దే

అంశాలు నేటి సమాజంలో కోకిల్లలు. నరాలనుత్తేజపరిచే రాక్, పాప్, డిస్కో డాన్సులు, Exposing డ్రస్సులు, పైబర్ నీలిచిత్రాలు, పార్కుల్లో ప్రేమ కలాపాలు, తల్లిదండ్రుల్లో వ్యసనాలు, కామోద్దీపనం కల్గించే ఆహారపదార్థాలు, మత్తుమందులు, పానీయాలు, నైటుక్లబ్బులు, బ్యూటీపార్లర్లు, హైటెక్ వ్యభిచార కేంద్రాలు ఈ విధంగా ఎన్నెన్నో అంశాలు నేటి యువతమైండును గ్రైండు చేస్తున్నాయి. విరిసేవిరియని పూవులాంటి మనసులు, మేధస్సులు, నలిగి పోయి గుండ పిండైపోతున్నాయి. అటువంటి యువత సక్రమమార్గంలో నడ వాలంటే నడపవలసింది వారి కాళ్లను కాదు, మనసుకు కట్టిన త్రాళ్లను. **కాబట్టి నేటి యువతను బంధవిముక్తులను చేయడాని కుపకరిస్తుందనే ఉద్దేశంతో, ప్రేరణ కల్గించే సూత్రాలను అందిస్తున్నాను.**

రైలుబండి నడపడానికి డ్రైవరు, గార్డు ఎంత అవసరమో, బ్రతుకు బండి నడవడానికి భార్యాభర్తలంతవసరం. వీటిలో ఎవరు సరిగ్గా లేకపోయినా బండి మొత్తం ఆగిపోతుంది. చేరవలసిన గమ్యం చేరదు. ప్రయాణీకులు నానా ఇబ్బందులు పడిపోతారు. అదే విధంగా భార్యాభర్తలు సరిగ్గా ప్రవర్తించక పోతే కుటుంబంలోని పిల్లలు, పెద్దలు, ఆధారపడి జీవించేవారు చెట్టుకోపిట్టలా అయిపోతారు. ముఖ్యంగా గృహిణి గ్రహణం వీడిన గ్రహంలా ఎల్లప్పుడూ ఉండాలి, లేనిచో గ్రహణ సంబంధదోషాలన్నీ సంక్రమిస్తాయి.

నేటి సమాజంలో స్త్రీ పాత్ర చాలాకీలకమైంది. పురుషునికన్న స్త్రీలు నిర్వర్తించవలసిన బాధ్యతలు, బరువులు అధికమైనాయి. పిల్లల్ని ఉదయాన్నే కాన్వెంటుకు పంపించడం మొదలు, రాత్రిపూట తలుపులు వేసి గ్యాసు సిలిండర్ కట్టేవరకు సర్వవిషయాలు ఆమెపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఇందులో ఏ ఒక్కటి సరిగ్గా అమలుకాకపోయినా, జరగవలసిన నిత్యకృత్యాలన్నీ అస్తవ్యస్త మౌతాయి. తత్ఫలితంగా Tension, కోపం, చిరాకు, అనవసరమాటలు దొర్లి, అపార్థాలు, అనుమానాలు చోటు చేసుకొనుట జరిగి, కోతిపుండు బ్రహ్మ

రాక్షసిలా తయారవుతుంది. అందులోకి ఉద్యోగం చేస్తూ, గృహిణిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించే మహిళలు మరింత ప్రశాంతంగా ఉండవలసిన House Wife కన్న ఉద్యోగం, వ్యాపారం చేస్తున్న మహిళలు ప్రశాంతత విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన అవసరం నేటి సమాజంలో ఎంతో ఉంది.

చాలీచాలని జీతం తెచ్చే భర్త నైరాశాన్ని, ఇంటి ఖర్చుల జాబితాను నిర్దిష్టంగా, ప్రణాళికాబద్దంగా ఖర్చుపెట్టగల నైపుణ్యం నేటి స్త్రీలకు ఎంతో అవసరం. ఊహాలోకాల్లో, ఆకాశవీధుల్లో విహరించే పిల్లలమనస్తత్వాన్ని కర్ర పెత్తనంతో కాకుండా, బుర్రపెత్తనంతో విశదీకరించగల ప్రజ్ఞ స్త్రీపురుషుల కెంతో అవసరం. ముఖ్యంగా స్త్రీలకెంతో అవసరం. **అటువంటి జ్ఞానశక్తి, బుద్ధిబలం, శారీరకపటుత్వం కలగాలంటే ధ్యానమార్గం ఎంతో సహ కరిస్తుంది.**

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో అలసిపోయి ఇంటికి వచ్చిన పురుషుని ఏవిధంగా సేదతీర్చాలో? ఆకలివేస్తూ వీధిలో నుండే కేకలు వేస్తూ వచ్చే పిల్లలకేవిధంగా తయారు చేసి ఉంచిన తినుబండారాలు అందించాలో, స్కూల్లో చెప్పిన పాఠాలు, Homework ఏవిధంగా చదివించాలో? మొదలగు గృహకృత్యాలు విసుగులేకుండా నిర్వర్తించాలంటే ధ్యానమార్గం బాగా ఉపకరిస్తుంది. భార్య కూడా ఉద్యోగస్తురాలైతే బరువు మరింత ఎక్కువౌతుంది. విసుగుచెంది ఇంటికి వచ్చిన భార్యా భర్తలు ఎవరికెవరు కాఫీ అందించాలో? ఇద్దరి జీతాలు, ఖర్చులు తూకంలో వేసుకొని తాపం చెందేవారు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు కలిగి నప్పుడు, పెండ్లినాటి కట్నాలు, ఖర్చులనుండి ఏకరువు పెట్టుకొని, ఒకరికొకరు నిందించుకొనే జంటలు, పురుషాధిక్యాన్ని ప్రదర్శించే భర్తను ఎదిరించలేక, కంట తడిపెట్టుకొనే అమ్మను, బొమ్మల్లా చూస్తూ, తలదిమ్మెక్కే ఆలోచన లతో మనసు పాడుచేసుకొన్న పిల్లలు, భార్యాభర్తలకు చెందిన బంధువర్గం చెరొక వర్గానికి కొమ్ముకాసి, సమస్యలను మరింత జటిలం చేసే పరిస్థితులు, ఇరుగుపొరుగు వారితో సరిపోల్చుకొని, తలుపులు వేసుకొని మాటలతో,

తలగడాలతో, వంటసామగ్రితో ఒకరిపై ఒకరు పోరుసలుపుకొనే వీరనర నారీమణులు ఈవిధంగా చెప్పుకొంటూపోతే బియ్యంతో కలిసిపోయిన తెల్లటి రాళ్లలా, ఎన్నెన్నో మానసిక సంఘర్షణలతో ప్రశాంతత కోల్పోయిన వారికి ధ్యానమార్గం, యోగసాధనలు ఉపకరిస్తాయనే ఉద్దేశంతో మనసు గూర్చి ఇంత రాయవలసి వచ్చింది.

మధ్యతరగతివారు మూడు రకాల న్యాయాల్ని అనుసరించవలసి ఉంది. 1. భ్రమరకీటకన్యాయం, 2. మార్జాలకిశోరన్యాయం, 3. మర్కటకిశోర న్యాయం. భ్రమరకీటకన్యాయంలో తుమ్మెద ఏదో ఒక పనికిమాలిన పురుగును తెచ్చి, పట్టులో పెట్టి, దానిచుట్టూ ఝుంకారం చేస్తూ పరిభ్రమిస్తుంది. తత్ఫలితంగా దాని నాద అనుకంపనాలకు (Sound Resonance) పనికిమాలిన పురుగు సీతాకోక చిలుకగా మారుతుంది. ఇటువంటి అత్యద్భుత జీవపరిణామ మార్పుకు (Metabolic Evolution) కణజాల మార్పుకు Cellular Trans formation నాదానుసంధానమే కారణమని తెలుస్తుంది. అయితే తుమ్మెద ఝుంకారం చేస్తూ, ఎటువంటి సంకల్పం చేస్తుందో మనకు అంతుపట్టని వైచిత్రి.

అదే విధానంలో యువత తాము సాధింపదలచుకొన్న జీవితలక్ష్యాల కోసం పరిశ్రమిస్తూ, నిరంతరధ్యానం, యోగప్రక్రియాసాధనలు చేస్తుంటే, ఫలితం వస్తుందనేది భ్రమరకీటక న్యాయసారాంశమని గ్రహించాలి. ఉన్నత విద్యాభ్యాసం, విదేశీయ ప్రయాణం, ప్రేమించిన, అమ్మాయితో వివాహం, రాజకీయాల్లో రాణింపు, అధికారుల అండదండలు, ఉద్యోగంలో ఉన్నతి, వ్యాపారంలో అభివృద్ధి మొదలగు ఇహపరమైన కోర్కెలను తీర్చడానికి యోగం, ధ్యానం ఉపకరిస్తాయి. ఆశించిన ఫలితం పూర్తిగా లభించకపోయినా, లేదా అసలు ఫలితమే రాకపోయినా, సాధకుడు మాత్రం ఆటుపోట్లకు గురికాకుండా నిశ్చలంగా మనుగడ సాధించుట సహాయపడతాయి.

మార్జాలకిశోర న్యాయం తల్లిదండ్రులు అనుసరింపదగ్గది పిల్లి పిల్లల్ని పెట్టి ఇల్లిల్లూ తిప్పుతుంది. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఇక్కడ బాధ్యత,

భారమంతా పిల్లి తల్లిదే తప్ప పిల్లలది కాదు. అదేవిధంగా తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని అనేక కోణాల్లో, పద్ధతుల్లో పరిశీలించి పరీక్షించాలి. వారి మనస్తత్వం, శారీరకతత్వం, ఆలోచనావిధానం, ప్రవర్తనా పద్ధతులు, అభిరుచులు, అంచనా వేసి తదనుగుణమైన శిక్షణ, బోధన వారికివ్వాలి.

ఉదాహరణకు ఆటపాటల్లో అభిరుచి, అభినివేశం కలపిల్లలను ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు కావాలని వారిపై ఒత్తిడి తేరాదు. అదేవిధంగా ఆటపాటలు మానివేసి, యోగం, ధ్యానం చేయమని ఆంక్షలు విధించరాదు. ఆటపాటల్లో రాణించడానికి యోగం, ధ్యానం ఏవిధంగా దోహదపడతాయో వివరించ గలగాలి. సామాజికసేవ చేస్తానని పట్టుపట్టేవారికి, దానివల్ల ఆదాయం రాదని నచ్చజెప్పి వారితో వాదప్రతివాదాలు చేసి, ఘర్షణలకు లోనుకావడం కన్న, ఆదాయం సంపాదిస్తూ, సామాజిక సేవ చేయడం ఏవిధంగా మరింత సమర్థవంతంగా చేయవచ్చునో వివరించాలి. నెలకు 30 వేల రూపాలయ ఆదాయం వదలుకొని సేవ చేయడం కన్న, జీతం సంపాదించి, దానిలో కొంత సొమ్ము సేవకు ఉపయోగిస్తే మరింత మేలు జరుగుతుందనే వివరణ ఇవ్వగలగాలి. ఇటువంటి గుణాత్మక మార్పులకు మానసికశక్తి అవసరం. ఇటువంటిది ధ్యానం వల్ల సిద్ధిస్తుంది.

వర్ణాంతర వివాహాలు, లేదా ప్రేమ వ్యవహారాలు లేదా ఉద్యోగస్థురాలైన వారితోనే పెండ్లి చేసుకొందామనే పిల్లలకు, అంతకు పూర్వం ఆవిధంగా చేసుకొన్న వారి దైనందిన ఘట్టాలను క్రమానుగతంగా వివరించి, వాటిలో గల తప్పొప్పులను, లాభనష్టాలను వేసి చూపించాలి. అటువంటి జీవితలక్ష్యాలను సాధించడానికి, కడవరకు కొనసాగించడాని కవసరమయ్యే సాధన సంపత్తిని సంపాదించడానికి కవసరమయ్యే విద్య, ఉద్యోగం, ఇల్లు, కారు, బ్యాంకునిల్వలు ఏవిధంగా అవసరమో చెప్పి, అటువంటివి ముందుగా పొంద డానికి కావలసిన కృషి, సాధన చేయడానికి యోగం, ధ్యానం ఏవిధంగా సహకరిస్తాయో తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు బోధించగల సత్తా కలిగి ఉండాలి. ఇటువంటి ప్రయత్నం పిల్లలప్రమేయం లేకుండా, పిల్లితల్లి ఏవిధంగా

చేస్తుందో, ఆ విధంగా తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు నేర్పగలగడమే మార్జాల కిశోరన్యాయం క్రిందకు వస్తుంది. **అటువంటి న్యాయసంపద పొందాలంటే ధ్యానం వల్లనే సాధ్యమౌతుంది తప్ప అన్యధాపఠన పఠనాదుల వల్ల సాధ్యం కాదు.**

ఇకపోతే మర్కటకిశోరన్యాయం స్వయం ప్రతిపత్తి కలది. పిల్లల రక్షణ భారం పట్టించుకోకుండా కోతిదుముకుతూ పోతుంది. తల్లిని పట్టుకొన్న పిల్లలే తల్లితోపాటు చెట్టునుండి చెట్టుకు దుముక గలవు. లేనిచో ఎక్కడి గొంగళి అక్కడే అన్న చందంగా ఉండిపోతాయి. ఈ ప్రక్రియాన్యాయం పరంపరానుగతంగా వస్తున్న కుటుంబాల్లోను, పెట్టుబడిదారీ సంపన్న కుటుంబాల్లోను ఉండడానికి ఎక్కువ అవకాశముంది. లలితకళల్లోగాని, రాజకీయాల్లో గాని, వ్యాపారాల్లోగాని, పరంపరత కల్గిన కుటుంబాల్లో పుట్టిన పిల్లలు తదనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తారు తప్ప, ప్రత్యేకశిక్షణ పొందవలసిన అవసరం అంతగా ఉండదు. తాత తండ్రుల నుండి సంగీత సాధన చేస్తున్న కుటుంబంలోని పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా సంగీతం యొక్క గొప్పతనాన్ని గూర్చి చెప్పవలసిన అవసరమంతగా ఉండదు. ఏ రాజకీయనాయకుడు తన పిల్లలకు పొలిటికల్ క్లాసులు చెప్పనక్కరలేదు. పరంపరంగా వస్తున్న ఎత్తులు, పై యెత్తులు, ఇంటిలోని వారివల్ల తెలుసుకొంటాడు. టాటా, బిర్లాల పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా MBA, Commerce వంటి కోర్సులు చెప్పించవలసిన అవసరమంతగా ఉండదు. ప్రతిరోజు చూస్తున్న ఆఫీసు, అకౌంట్సు, లావాదేవాలు, ట్రేడు యూనియన్ గొడవలు మొదలగు అంశాల్లో మునిగి తేలుతుంటారు. కాబట్టి ప్రత్యేకంగా శిక్షణాతరగతుల అవసరం అంతగా ఉండదు. ఇటువంటి కుటుంబాల్లోని పిల్లలు, వంశానుగతమైన పద్ధతుల్ని స్వయంగా ఆకళింపు చేసుకోవడంవల్ల రాణింపు పొందుతారు. ఒకవేళ రాణించలేదంటే దాని క్కారణం, మర్కట కిశోరన్యాయం ప్రకారం కోతిపిల్లలు తల్లిని ఆలంబనం చేసుకోకపోవుట వల్లనేనని గ్రహించాలి. ఈ కారణంచేతనే విద్యాంసుల పిల్లలు సామాన్యులుగ ఉండుట, ధనవంతుల పిల్లలు జల్సాలు మాత్రమే చేస్తూ ఆదాయం కూడ బెట్టేవారు కాకపోవుట, రాజకీయనాయకుల పిల్లలు

వార్డులో కూడ గెలుపొందక పోవుట జరుగుతుంటుంది. అయితే ఈ వర్గం వారికి యోగం, ధ్యానం ఏవిధంగా సహకరిస్తుందంటే పరంపరతను అనుసరించి అభివృద్ధి పొందడానికి లేదా పరంపరత యొక్క సంకెళ్లను త్రెంపి నూతన పంధాను అనుసరించడానికి ఉపకరిస్తుంది.

ఈవిధంగా చెప్పుకొంటూపోతే యోగం, ధ్యానం కొండవీటి చేంత్రాడులా అంతుచిక్కకుండా పోతుంది. అసలు ధ్యానమనేది సహజమైనది. ఒకే అంశంమీద నిరంతరంగా స్పృహ కల్గియుండుటను ధ్యానమంటారు. దాన్ని పొందడానికి చేయవలసిన క్రియాకలాపాన్ని యోగమంటారు. యోగమంటే "కలయిక" అనే వ్యుత్పత్త్యార్థం కలదు కదా! కాబట్టి ఆత్మ, పరమాత్మతో కలియడానికనే అభౌతిక నిర్వచనం. ప్రక్కనపెట్టి, అనుకొన్నది, కావలసింది పొందడానికి తపనపడే యువతకు, అనేక సమస్యలతో సతమతమయ్యే మధ్యతరగతివారికి, ఏవిధంగా యోగసాధనా ప్రక్రియలు, ధ్యానమార్గాలు ఉపకరిస్తాయో విశదీకరిస్తూ, వీటన్నింటికీ మూలకారణమైన మనస్సు యొక్క వివిధ దశలు, విన్యాసాలు, విలాసాలు వివరిస్తూ ఈ రచన చేయడం జరిగింది. సమాజాన్ని, వర్గభేదాలను, మనుషులను పూర్తిగా మార్చేద్దామనే అహంభావం, అజ్ఞానంతో కూడిన ఉద్దేశంతో నేను రాయలేదు. వరదలో కొట్టుకు పోకుండా ఒడ్డుకు చేర్చే ఉపాయాల్ని మాత్రమే అందించాను. సమాజం సరైన మార్గంలో నడవడానికి సహాయపడుతుందనే సత్సంకల్పంతోనే రచించాను తప్ప, నేను రాసిందే, చెప్పిందే వేదమనే ధోరణితో రాయలేదు. యోగసాధకులు, సాధువులు, సత్పురుషులు, అనుభవజ్ఞులు, అగచాట్లు పడుతున్నవారు చెప్పిన అనుభవాలు, నాస్వంత అనుభవాలు జోడించి, ఆర్షవిజ్ఞానాన్ని మధించి ఈ గ్రంథాన్ని మీకు అందిస్తున్నాను. దీనివల్ల కొద్దిమందైనా లాభం పొందితే నా జన్మ తరించినట్లే భావిస్తూ, సెలవు తీసుకొంటున్నాను.

బుధజనవిధేయుడు

ఎలిశెట్టి త్రిలోకనాధ్

ఈ గ్రంథం ఎక్కువగా ఎవరికి ఉపయోగపడుతుంది?

1. యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానయోగం మొదలగు అంశాల మీద అంతగా అవగాహన, సాధన లేనివారికి-
2. "మనస్సనే" - అతిక్లిష్టమైన అంశాన్ని గూర్చి అసలు పట్టించుకోకుండా ఉన్నవారికి -
3. స్వశక్తిని ఏవిధంగా బహిర్గత మొనర్చుకొని, స్వస్థత, పొందగలమోనని తపించేవారికి-
4. నవనాగరిక ప్రపంచంలో మనుగడ సాగిస్తూ, పంకంలో పంకజంలా ఉండాలన్న కోరిక కలవారికి -
5. అనుకొన్న ఆశయాలను ఏవిధంగా సాధించాలో తెలియక, తికమక పడుతున్నవారికి -
6. కుటుంబ బాధ్యతలు, ఆర్థిక ఒత్తిడులు క్రిందనలిగి, నిరాశ నిస్పృహలకు లోనయిన వారికి -
7. తప్పులను ఒప్పులనుకొని, అందని ద్రాక్షపండ్ల కోసం అర్రులు చాచే నేటి యువతకు -
8. భావితరాల్లో తల్లిదండ్రులుగా మారి బాధ్యతలు నిర్వర్తించే వారికి, నేటి సమాజంలో బాధ్యతల బరువులు మోస్తున్నవారికి-
9. అసలు యోగం, ధ్యానం, మనసు, మర్మం గూర్చి తెలుసుకొందామనే ఈహ, ఊహ కలవారికి -

ఉపకరిస్తుందనే ఉద్దేశంతో ఈ పుస్తకాన్ని రచించానని గ్రహింప ప్రార్థన!

భవదీయుడు

ఎలిశెట్టి త్రిలోకనాధ్

విషయసూచిక

మనసు- మనిషి

మనస్సమీక్ష

ఈ భౌతిక ప్రపంచంలో మనిషి భూమిపై పుట్టినప్పటినుండి, ఏమీ తెలియకుండా, ఎల్లప్పుడు మాట్లాడే మాటే మనసు. ఈ విశ్వంలో భౌతికమైన వస్తుజాలాన్ని తెలుసుకోడానికి, అనుభవించడానికి కావలసిన విషయ సామగ్రి గూర్చి తెలిపే గ్రంథాలు అన్ని భాషల్లోను ఉన్నాయిగాని, మనసు నర్ధం చేసుకొనే మాటలుగాని, వాక్యాలుగాని తెలిపే సరైన పుస్తకం లేదంటే చాలామందికి కోపం, ఆశ్చర్యం కలగవచ్చు. రచయితకు అహంకారమని కూడ భావింపవచ్చు. మనిషి భౌతికంగా కనబడతాడు. రక్తమాంస భూయిష్టంగా అనుభవయుక్త మౌతాడు. కాని మనసు (Abstract) అమూర్తము శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాదులకు పట్టుబడదు. అయినా మనసు గూర్చి రోజు కెన్నిసార్లో మాట్లాడుతుంటాం. మనసెవరికో ఇచ్చేసామనేవారు, మనసు ముక్కలైపోయిందనేవారు. మనసు బాగులేదనేవారు, మనసులో మనసనేవారు - ఈవిధంగా మనసు గూర్చి అనేక వ్యాఖ్యానాలు, విపరీతార్థాలు సామాన్యుడు మొదలుకొని, అసామాన్యుడు వరకు మనసు గూర్చి మననం చేస్తూనే ఉన్నారు. కాని ఈ మనసు అసలు రూపం ఎవరికీ అర్థం కావడంలేదు. అర్థమైందనుకొనే సాధకులు కూడ పప్పులో కాలువేస్తున్నారు. పప్పులో వేసిన కాలునే ఒక సిద్ధాంతంగా మలచుకొని మనపై రుద్దుతున్నారు.

అసలు మనసు, మనిషి వేర్వేరు పదార్థాలా? భౌతికవస్తువులా? చేతనాలా? అచేతనాలా? అనే ప్రశ్న వేసుకొంటే, సమాధానం చెప్పడం కష్టమైనా, ఏదో ఒక సమాధానం పెద్దలు చెపుతూనే ఉన్నారు. యుగయుగాలుగ, తరతరాలుగ మనం వింటూనే ఉన్నాం. వింటున్న మనకుగాని, చెప్పినవారికిగాని, పూర్తి వివరాలు లేని అడ్రసు రాసిన పోష్టుకార్డులా అన్ని ప్రదేశాలూ తిరుగుతూనే ఉంది. దీన్ని గూర్చి భగవద్గీత ద్వితీయోధ్యాయం 29వ శ్లోకంలో చెప్పబడింది. "ఆశ్చర్యవత్పశ్యతికశ్చి దేనం"...... ఒకానొకడు ఆశ్చర్యంగా చూస్తున్నాడు. మరొకడు ఆశ్చర్యంగా చెపుతున్నాడు.

వేరొకడు ఆశ్చర్యంగా వింటున్నాడు. కాని చూస్తున్నవాడు, చెపుతున్నవాడు, వింటున్నవాడు దీన్ని గూర్చి తెలుసుకోలేరు. భౌతికంగా చూస్తున్నా, ఏమీ తెలియదన్న ప్రతిపాదన కాస్త విడ్డూరంగా ఉన్నా నిజం కూడ. పార్కులో కూర్చొని బాగా వికసించిన పువ్వును తదేకంగా చూస్తుంటాం, ఏదో తెలియని ఆనందం, అనుభూతి పొందుతాం. భౌతికంగా చూస్తున్నది మనిషి కన్ను అయినా, ఆనందం పొందుతున్నదెవరో తెలియని స్థితిలో ఉంటాం. దాన్ని ఇతరులకు తెలియపర్చడానికి భాష, భావం అందక ఏదేదో చెప్పేస్తాం. విన్నవాడు ఏదేదో అర్థం చేసుకొంటాడు. మనసు గూర్చి చేసే అన్వేషణలో కూడ ఈవిధంగానే జరుగుతుంది. గురువుగారు ఏదో సాధన చెపుతారు. తన అనుభవాన్ని చెపుతారు.

శిష్యుడు గురువుగారి వలె సాధన చేస్తాడు. గురువు చెప్పిన మార్గాన్నే అనుసరిస్తాడు. కాని అనుభవం దగ్గరకొచ్చేసరికి భిన్నంగా ఉంటుంది. భిన్నంగా ఉండటం వలన శిష్యుడు తప్పు చేసాననుకొంటాడు. భిన్నంగా శిష్యుని అనుభవం ఉందని తెలుసుకొన్న గురువు గుర్రుమంటాడు. కాని నిజమైన గురుశిష్యులా విధంగా స్పందించరు. **ఒకరి అనుభవం ఇంకొకరిదికాదు. ఒకరి ఆనందం, ప్రేమ, పగ ఇంకొకరివికావు. గురువు పొందినట్లే శిష్యుడు అనుభవం పొందలేడు.**

ఆవిధంగా పొందడం మానవ స్వభావానికి, సృష్టి ధర్మానికి విరుద్ధం. ఎవరి అనుభవం వారిది, ఎవరి సాధనవారిది, ఎవరి సంస్కారం వారిది, ఇది గుర్తించేవాడే అసలు, సిసలైన గురవు. దీన్ని తెలుసుకొన్నవాడే అసలైన శిష్యుడు. అందుకే సద్గురువు లెవరూ తమ అనుభవాలను, అనుభూతులను శిష్యులపై రుద్దరు.

శ్రీరామచంద్ర మహారాజ్‌గాని, షిర్డీ సాయినాధుడు కాని, మాష్టరు సి.వి.వి. కాని ఆవిధంగానే ప్రవర్తించారు. ఈ కారణం చేతనే మనసు మహిమ మనిషి అంత తేలిగ్గా అర్థం చేసుకోలేడు.

కొంతమంది మనసు గూర్చి మహోపన్యాసాలు చేస్తారు. జనాల్ని ఉర్రూతలూగిస్తారు. జేజేలు కొట్టించుకొనేటట్లు వాక్ప్రవాహాన్ని పారిస్తాడు. లక్షలుమంది సభలకు హాజరౌతారు. పూదండలు, కైదండలు, రక్షకభటుల అండలు, అబ్బో ఒకటేమిటి రాజభోగాలు పొందుతారు. మహాభారతాన్ని ఆధునిక భారతానికి అన్వయించి ముగ్ధుల్ని చేస్తారు. రామాయణ కావ్యంలో కార్లమార్క్సును వెతికి పట్టుకొని గొప్ప సామ్యవాదిగ పేరు తెచ్చుకొంటారు. భాగవతాన్ని ఐస్క్రీం తిన్నట్లు తినిపించి, మన బుద్ధి చల్లబడేటట్లు చేస్తారు. కాని మనసు పొందే వికల్పాల్ని, మార్మికతలను, ఎత్తుపల్లాల గూర్చి ప్రశ్నవేస్తే సుడొకదగ్గర, చురకొక దగ్గరన్నట్లు ఏవేవో ప్రత్యామ్నాయాలు చూపెడతారుగాని, అనుభవాన్ని అనుసంధానం చేసి చెప్పలేరు.

మాటల కతీతమైనది మనస్సు కాబట్టి మాట్లాడేవారు మనస్సు నర్థం చేసుకోలేరు. "యవో వాచో నివర్తంతే"-అని వేదం అందుకే చెప్పింది. ఎక్కడ మనసు గారడీ ఆగిపోతుందో, అక్కడే మనసు ప్యారిడీ ప్రారంభమౌతుంది. ప్యారిడీ అని చెప్పడంలో ఉద్దేశమేమిటంటే ఇంకొక దానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది తప్ప, తనదైన అసలు రూపం ప్రారంభంలో మనసు చూపెట్టదు. ఇటువంటి స్థితి ప్రతి మనిషి మనసు నర్థం చేసుకోవడమనే ప్రారంభస్థితిలో పొందవలసిందే అక్షరాలు దిద్దకుండా వాక్యాలు రాయలేము కదా!

ఇక విన్నవాడు తనకర్థమయ్యేటట్లు, తన అనుభవానికి సరిపడేటట్లు అర్థం చేసుకొని, ఏదేదో ఊహించుకొని, కొత్తకొత్త సిద్ధాంతాల్ని కల్పించుకొంటాడు. దాన్నే ప్రచారం చేస్తాడు. అదే తన గురువుగారి ఉపదేశమనికాని, లేదా తన స్వంత విధానమని చెప్తాడు. ఇటువంటి పరిస్థితే గౌతమబుద్ధుడు మహానిర్యాణం చెందే ముందు ఏర్పడింది. ప్రధానశిష్యులైన నలుగురు భగవంతుని ఉనికి గూర్చి బుద్ధుని ప్రశ్నిస్తే ఆ మహాయోగి చిరునవ్వు నవ్వాడు. ఆ నవ్వును నలుగురు నాల్గు విధాల అర్థం చేసుకొని బుద్ధుని ఉపదేశంగా ప్రచారం చెయ్యడం మొదలు పెట్టారు.

అందులో ఒక శిష్యుని జగద్గురు శంకరాచార్యులవారు ఖండించి, ఓడించారని
చరిత్ర చెపుతుంది. దీన్ని ఆధారం చేసుకొని శంకరుని అద్వైతమతం బుద్ధుని
బౌద్ధం కన్న గొప్పదనే ప్రచారం ..... ఉంది. కాని శంకర భగవత్పాదులవారి గురువు
గారి గురువైన శ్రీగౌడపాదాచార్యులవారు బౌద్ధమతస్థులు. ఈ విషయాన్ని
గ్రహించిన శంకరులవారు, బౌద్ధమతాన్ని దాని అసలురూపాన్ని విచారించి, విశ్లేషించి
అవగాహన చేసుకొన్న పిదప, తాను ప్రతిపాదించిన అద్వైతమత సారాంశం, బౌద్ధ
మతమౌలిక సారాంశం కన్న భిన్నంకాదని, రెండింటి గమ్యం ఒకటేనన్న సత్యాన్ని
గ్రహించారని, అందుకే అద్వైతమతానికి ప్రచ్ఛన్న బౌద్ధమనే పేరుందని విమర్శ
కులు, చారిత్రకులు వివరించారు. కనుకనే విన్నవారు విన్నది విన్నట్లే వివరించలేరు.
అందుకు కారణం మనసు కల్పించే మార్పులు, చేర్పులు. కాబట్టే ప్రత్యక్ష
ప్రమాణమే గొప్పదన్నారు. ఎవరిమట్టుకవారు అనుభవం పొందవలసిందే తప్ప,
ఇంకొకరు చెప్పింది, విన్నది అనుభవం క్రిందరాదు. ఈకారణం చేతనే గీతా
చార్యుడు" ఆశ్చర్యవత్పశ్యతికశ్చిదేనం" శ్లోకం వెలువరించారు.

మహాభారతంలో అరణ్యపర్వంలో యక్షుడు వేసే ప్రశ్నలకు ధర్మరాజు సమా
ధానం చెపుతూ అన్నిటికన్నా వేగవంతమైనది మనస్సని చెపుతాడు. ఒక వస్తువుకు
వేగం ఎప్పుడుందో ద్రవ్యత్వ లక్షణాలుంటాయి. అయితే మనస్సనేది ద్రవ్యమా?
శక్తా? అనే ప్రశ్న అనేక సిద్ధాంతాలకు, ఊహలకు, అపోహలకు దారితీస్తుంది.
మనకు తెలిసిన భౌతిక జగత్తులో అన్నిటి కన్నా వేగం కలది "కాంతి" అని ఐనస్టీను
మహాశయుడు నిరూపించాడు. అంతకన్నా వేగం కలది మనస్సని చెప్పుట వలన,
మనస్సెంత దూరమైనా పోగలదని, దేన్నయినా చేరగలదనే విషయం అర్థమౌతుంది.

సంకల్పమాత్రం చేత ఎన్ని లోకాలనైనా చూపించగలదు. కాంతంత వేగం
ఏ వస్తువైనా పొందితే, భౌతికరూపం కోల్పోయి, అనంతమౌతుందవి. మరి కాంతి
కన్నా వేగమని చెప్పబడుతున్న మనసు అనంతాన్ని మించిన మరో అనంత
మౌతుందో, మరేమౌతుందో మనం ఊహించలేం. ఊహకందని విషయాలను
మరిక ఊహించే శక్తి చాలక మనిషి విసుగుచెంది, అంతటితో ఊరుకోవడమో,
లేదా తనకిష్టమైన ఊహను ప్రతిపాదిస్తూ సిద్ధాంతం చేయుటవల్లనో, అనేక
సిద్ధాంతాలు, మతాలు, విమర్శనా గ్రంధాలు బయలుదేరాయి. వాటిని అనుసరించే
వారు, ఖండించేవారు బయలుదేరి మరిన్ని కొత్త విషయాల్ని జోడించి, మరిన్ని

సిద్ధాంతాలను ప్రతిపాదిస్తూ, ఈ ప్రపంచమంతా మేధా సంబంధయుద్ధాలతో
నింపివేసారు. అణుబాంబులో ఉన్న Chain reaction వలె ఇంతింతై, వటుడంతై
అన్నట్లు అనేకానేక వలయాల్ని సృష్టించుకొంటుంది. సామాన్యులు వీటిని అర్ధం
చేసుకోలేక, తమకందుబాటులో ఉన్న గురువులను, వారి సిద్ధాంతాలను, లేదా
పద్ధతులను అనుకరించి తామేదో సాధించామనే భ్రమలో పడిపోతున్నారు.
తండోపతండులుగా వస్తున్న జనాన్ని, వారి ఆదరాభిమానాలను చూసి తబ్బిబ్బయిన
గురువులు వారి మనసును వారే అర్ధం చేసుకోలేక జనం నాడిని అర్ధం చేసుకొనే
ప్రయత్నంలో నిమగ్నమై, వారి ననుసరించే వారి కనుగుణంగా మనసు మంత్రాన్ని
ఉపదేశిస్తూ, వారి స్వంతమనసు మహిమను మర్చిపోతున్నారు.

మనసు- మధ్యవర్తిత్వం

1. భగవత్ తత్వాన్ని అర్ధం చేసుకోడానికి అనాదిగ మధ్యవర్తిత్వం రాజ్యమేలు
తుంది. ఈ విధానం తరతరాల నుండి సంక్రమించింది. దీని నుండి
తప్పించుకోవడం అంత సులువైన పనికాదు. దీనికడ్డు గోడలుగ మతము,
కులము, సాంప్రదాయం, కర్మకాండ, ఆచారవ్యవహారాలు ఎన్నో అడ్డుగా
నిలుస్తాయి. వాటిని దాటడానికి స్థిరమైన సంకల్పబలం కావాలి. సంకల్ప
సిద్ధి పొందడానికి మనసు రాయి చేసుకోవాలి. అటువంటి స్థితి పొందడానికి,
ఈ అడ్డుగోడలన్నీ దాటడానికి ఒక జీవితకాలం సరిపడకపోవచ్చు.

2. ఈ రాజీధోరణి వల్లనే మనిషి తరతరాలుగ భగవత్ తత్వాన్ని డైరెక్టుగా
పొందలేక, పరోక్షంగా మధ్యవర్తుల ద్వారా పొందడానికి మనిషి అలవాటు
పడిపోయాడు. ఈ అలవాటు సంక్రమితవ్యాధిలా ఒక తరం నుండి వేరొక
తరానికి అంటుకొని మనసు ఉనికి మహమ్మారిగా తయారైంది. ఇంకొకరి
రికమెండేషన్ వల్ల ఉద్యోగం రావచ్చు. కాలేజీసీటు పొందవచ్చు. పెండ్లి
సంబంధం కుదరవచ్చు. చివరకు పిల్లలు కూడ పుట్టవచ్చుకాని మనసు
ఉనికిని, భగవత్ తత్వాన్ని మాత్రం సంపూర్ణంగా పొందలేము. మధ్యవర్తుల
ప్రాబల్యం వలన వారికి సంబంధించిన అవలక్షణాలన్నీ మనపై రుద్దబడడం
కాని, లేదా ప్రభావితులమై మనం అనుకరించడం కాని చేస్తాం. తద్వారా
మనసు పొందే అనుభూతులు, అనుభవాలు మనకర్థం కాకుండా పోతాయి.

మధ్యవర్తి మాట సరిగ్గా వినకపోయినా, అన్యధా అనుకరించినా వారికి కోపం వస్తుంది. లేదా వారి అహంకారం దెబ్బతింటుంది. దానివల్ల శాపనార్థాలు, చెడుదీవెనలు, ఇంకా వీలయితే కుట్రలు చేయవచ్చును. ఇటువంటి సంఘటనలు చాలామంది పుణ్యపురుషుల జీవితాల్లో జరిగాయి. గౌతమ బుద్ధుడు, రామానుజులు, వివేకానందుడు మొదలగువారి, ఎన్నో జీవితాల్లో మధ్యవర్తల మాట విననందుకు ఎన్నో బాధలకు గురిఅయ్యారు. చివరకు ఏసుప్రభువుకు కూడ తప్పలేదు.

3. ఈ మధ్యవర్తులు పీఠాధిపతులు, మఠాధిపతులు, ఆధ్యాత్మిక గురువులు, ఆశ్రమపెద్దలు, పురోహితులు, కులపెద్దలు ఎవరైనా కావచ్చును. భగవంతుని ప్రతినిధిగా ముద్ర వేయించుకొని, సంఘంలో బడాబాబుల స్తోత్రపాఠాలు, పాదాభివందనాలు పొందేవారు ఇంకా పెచ్చురేగిపోతారు. అటువంటి వారిని ధిక్కరిస్తే సంఘం వెలివేస్తుంది. వెక్కిరిస్తుంది. వీలయితే ఎముకలు కూడ విరుస్తుంది. అందుకే సామాన్యజనం అందరు నడిచే దారిలోనే నడిచి సామాన్యులుగానే ఉండిపోతున్నారు. అసామాన్యులైన వారి జీవితసారాన్ని విశ్లేషిస్తే, వారంతా అప్పటికి సంఘంలో ఉన్న నమ్మకాలను, విలువలను ధిక్కరించేవారిగ మనకు సాక్షాత్కరిస్తారు.

4. మనిషి మనసు నర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నంలో ముందుగా అడ్డుగోడగా నిలిచేది తల్లిదండ్రులు వారి నెదిరిస్తే పాపమంటారు. చుట్టు పక్కలవారు, బంధువర్గం ఈసడించుకొంటారు. తండ్రి శత్రువుగ, తల్లి పోరుపెట్టే యంత్రంగా మారి, మనసుచే జారుపెట్టి, వారు పొందే అనుభవాల కను గుణంగా మెలగమని మధ్యవర్తిత్వం నెరపి కన్న కొడుకును మానసికంగా ఎదగకుండా అడ్డు తగులుతారు. పెండ్లయిన తరువాత భార్యామణిగారు ఇటు అత్తవారి, అటుకన్నవారి సాంప్రదాయాలను, కట్టుబాట్లను పుణికి పుచ్చుకొని, భర్తకు చెవిలో నూరిపోసి మరొక మధ్యవర్తిగా నిలుస్తుంది. ఇంటిలోని పోరు ఇంతింత కాదయా అన్నట్లు భార్యను పట్టుకోవడం ఏ భర్తకైనా కష్టమే అవుతుంది. సంసారం సక్రమంగా సాఫీగా సాగడానికి ప్రతి భర్త ఏదోఒక స్థాయిలో రాజీపడక తప్పదు. ఆవిధంగా రాజీపడలేనివారు విడాకులు పొందడంగాని, సంసారం విడిచి వెళ్లిపోవడంగాని, ఇంకాతీవ్ర

మయితే ఆత్మహత్యలకు లోనగుటగాని జరుగుతుంది. సమాజానికి జడిసి ఇవేవీ చేయలేనివారు భార్యకు విధేయులై, ఆమె మధ్యవర్తిత్వం వలన మనసు మార్చుకొంటారు. ఆమె చెప్పినట్లు వ్రతాలు, పూజలు, ఉపవాసాలు చెయ్య డమేకాకుండా, ఆమె నమ్మిన సాధువులను, స్వాములను ఆశ్ర యించి, వారి మనసు కనుగుణంగా ప్రవర్తించి, తన మనసు మహిమ మర్చిపోతాడు. మనీషిగ మారదలచుకొన్న మనిషి సామాన్యుడుగానే కాలం వెళ్లపుచ్చి కాల గర్భంలో కలిసిపోతాడు.

5. ఇక పిల్లలు పుట్టాక వారు మధ్యవర్తులుగా నిలుస్తారు. వీరిది మరీ బలమైన శక్తి. వీరికి అండదండలుగ తాత, నాయనమ్మ, తల్లి, మిగతా అన్నదమ్ములు, అప్పచెల్లెళ్లు అడ్డుగా నిలిచి చైనాగోడలా నిలువరిస్తారు. మనసు మహిమ తెలుసుకొందామనే తండ్రికి నానావిధాల అడ్డులు కల్గిస్తారు. సంపాదన చాలదనో, పిల్లలు కోరిన వస్తువులు కొనలేకపోతున్నారనో, పక్కింటివారిలా వెండి, బంగారం, విలాసవస్తువులు సమకూర్చలేకపోతున్నారనో, అటు భార్య నిస్పృహలు, ఇటు సంతానం కామెంట్సు తట్టుకోలేక, మనిషిమనసు మార్చు కొని, చెయ్యరాని పనులు చేపట్టడమో, చెయ్యరాని పనులు చేపట్టలేక, చేతకానివాడిలా ఇంట్లో వారిచేత అవమానాలు పడి, మనసు వికలత్వం చెంది, తత్కాలిక ఉపశమనం పొందడానికి ఏసాధువునో, పూజారినో, బైరాగినో ఆశ్రయించడం, ఆయన చెప్పిన చిట్కాలు పాటిస్తూ, తన మనసు మహిమను అర్థం చేసుకోలేక, జీవితమంతా అయోమయంగా గడిపివేయ డమో జరుగుతుంది.

6. ఈ విధంగా రాజీపడ్డ కోట్లాదిమంది జనావళిని ఉద్ధరించడానికే సత్పు రుషులు, సద్గురువులు, బాబాలు, యోగులు, అవదూతలు, పుడుతుంటారు. "సంభవామియుగేయుగే" - అన్న గీతాచార్యుని వాక్యానికర్థమిదే వీరు పైన చెప్పిన కుహనాగురువుల్లా మధ్యవర్తులుగా అడ్డుగా నిలబడి మనసుకు తెరలు కల్పించరు. మనసు మహిమ తెలుసుకొనేటట్లు చేస్తారు. అందుకు ఎవరికి వారు సాధన చేసే మార్గాలు అవలంబించేటట్లు చేస్తారు. అటువంటి భిన్న మైన మార్గాన్ని చూసి సామాన్యజనావళి ముందుగా నవ్వుతారు. అసలు

నమ్మనే నమ్మరు. నమ్మాలని ప్రయత్నించేవారిని, దైవం పేరిట మధ్య వర్తులుగా చలామణి అవుతున్న వర్గమంతా అడ్డుకొంటారు. వీరికి అండగా ధనికవర్గం, రాజకీయనాయకులు, లక్షలాది భక్తజనావళి సపోర్టుగా నిలుస్తారు. తత్ఫలితంగా అసలుసిసలైన గురువులు పిచ్చివారు గానో, పనికిరానివారి గానో, ఉన్మాదులుగానో ముద్ర వేయబడతారు. కొద్దిమంది మాత్రమే మనసు మహిమను ప్రదర్శించి సామాన్యులకు కనువిప్పు కల్గించడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు కాని అటువంటి మహిమా ప్రదర్శనలనే ప్రధానంగా చేపట్టరు. వారి జీవితకాలంలో ఏకొద్దిమంది శిష్యులకో జ్ఞానోపదేశం చేసి, మహా త్ములుగా మారే మార్గం చూపిస్తారు. దీన్ని ఆసరాగా తీసుకొని సామాన్య ప్రజానీకం వారివారి సమస్యలను పరిష్కరించమని ప్రాగవుతారు. సద్గు రువులు అటువంటివి చెయ్యమనేసరికి నీలాపనిందలు వేస్తారు. అటువంటి ప్రజలనాడిని గ్రహించిన కుహనాగురువులు వారిని తమవైపు త్రిప్పుకోడానికి ఎన్నో పన్నాగాలు, ప్రయత్నాలు చేస్తారు. సామాన్య జనులకు వారికి కను గుణంగా ప్రవర్తించే లేదా ఉపదేశమిచ్చే గరువులంటే చాలా ఇష్టం గనుక, అటువంటి వారివైపే మొగ్గుచూపుతారు.

7. ఒక లంగా కొంటె ఒక లుంగీ ఉచితం అన్న దుకాణంవైపు పరుగు తీసెటట్లు, భక్తులు కూడ ఇటువంటి గురువులవైపే పరుగులు పెడతారు. ఇటువంటి గురువుల మాయాజలంలోను, ప్రసంగ ప్రవాహంలోను, సహచరభక్తుల అడ్వర్ టైజుమెంటులోను, మునిగిపోయి, తమ మనసు మహత్తు, స్వీయ సాధన మర్చిపోతారు. ప్రతిమనిషి అనుకొన్నది సులువుగా పొందడానికి అనుగుణ మైన మార్గాలనే అన్వేషిస్తాడు. భగవంతుని పట్ల కూడ ఇటువంటి ప్రయత్నమే చెయ్యటం వలన సద్గురువులను అర్థం చేసుకోలేడు. సద్గురువు లను కూడ సామాన్యలౌకిక గురువువలె అంచనా వేసి, వారికి చేసేటటువంటి క్రియా కలాపాన్నే సద్గురువులకు కూడ చేసి ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తాడుగాని, సద్గురువులుపదేశించే స్వీయసాధనా మార్గాన్ని అవలంబించక పోవుట వల్ల మనసు మహిమను మనిషి గుర్తింపలేక పోతున్నాడు.

మనసు - మంత్రం

1. మంత్రం అనగానే మనందరికీ ఎనలేనిభక్తి, భయం రెండూ ఉన్నాయి. భయ భక్తులున్న విషయాన్ని పవిత్రంగా చూస్తాం. మంత్రానికి కొంతమంది అర్థం చెపుతారు. వేదాల్లోను, దర్శనాల్లోను మంత్రార్థాలు వివరిస్తుంటారు. మంత్రా ర్థానికి మహత్తు ఉంటే ప్రతి పదంలోని అర్థానికి మహత్తు ఉండాలి. కాని నిత్యజీవితంలో ఆవిధంగా జరగడం లేదు. యోగులు, ఋషులు, సద్గురువులు మంత్రాలకు అర్థం చెప్పరు. శబ్దతరంగ శక్తిని మాత్రమే గ్రహిస్తారు. మనస్సు శబ్దశక్తిలోనే లయమవుతుంది. లయమంటే కరిగిపోవుట, మునిగిపోవుటని అర్థం. శాంభవీముద్ర వేసిన తరువాత పంచేంద్రియాలు బంధింపబడి మరి శబ్దం లేదనే భావన కలుగుతుంది. కాని మానస కుహరంలో ప్రణమశబ్ద మెప్పుడూ మారు మ్రోగుతూనే ఉంటుంది. శబ్దానికున్న శక్తి వలన పెద్దపెద్ద కట్టడాలు నేలమట్టమగుట బాంబు ప్రయోగంలో మనకు తెలుస్తుంది. కాబట్టి శబ్దానికి మనసును లయం చేసే శక్తితత్వం ఉన్నాయి.

2. మనసుకు Automotive force (స్వయం చోదకశక్తి) ఉంది. తనకు తాను సృజించుకొనే తత్వముంది "సృజామ్యహమ్"- అని గీతాచార్యుల వారందుకే చెప్పారు. వ్యష్టి మనస్సు, విశ్వమనస్సు ఒకదానికన్న మరొకటి భిన్నం కావు. విశ్వమంతానిండి ఉన్న శుద్ధ చైతన్య స్వరూప శకలమే మనిషి మనస్సు. విశ్వమనస్సులో ఏర్పడిన ప్రతికంపనం, ప్రచలితం వ్యక్తిగత మనస్సు మీద ప్రభావం పెడుతుంది. దాని ప్రభావం "అణోరణీయాన్" అణువుల్లో అణు రూపం కావున పరిమిత శబ్దశక్తి కల మన భౌతికాంగాలకు స్ఫురించదు. తలవెంట్రుక నేలపై పడినప్పుడు కలిగే శబ్దప్రకంపనాలను మనం గ్రహింప లేం. కాని జీవకోటిలో ఇతర జీవరాశులకాగ్రహణశక్తి ఉంది. ఇంత పెద్ద మనిషికి, ఎంతో చిన్నదైన జీవానికి కల గ్రహణశక్తి లేదంటే ఆశ్చర్యం. అప నమ్మకం కలుగుతుంది. మన నమ్మకాలతో విశ్వసృజన ఆధారపడిలేదు. విశ్వాన్ని బట్టే మనం ఉన్నాం. మనకన్న విశ్వం భిన్నమని భావిస్తుంటాం. కాని భిన్నత మన చూపులో, ఆలోచనాసరళిలో, మానసికశక్తిలో ఉంది తప్ప విశ్వంలో లేదు. అందుకే ఉపనిషత్కారుడు "యోమాపశ్యతిసర్వం, సర్వం

చమయి పశ్యతి"-అన్న సత్యాన్ని కనుగొన్నాడు. ఈ Statetment న్యూటన్‌లా కన్నా, ఐనస్టీను సాపేక్షతా సిద్ధాంతం కన్నా గొప్పది. "నేను ఈ విశ్వాన్ని చూస్తున్నాను. "అనంత విశ్వంచేత చూడబడుచున్నాను." అని చెప్పిన విశ్వ జనీన ప్రామాణిక సత్య వాక్యము సర్వులకు శిరోధార్యము.

3. ఈ విశ్వం సర్వదా పరిభ్రమిస్తూనే ఉంది. దానితోపాటు సర్వజీవరాశి తిరుగుతుంది. తిరుగుతున్న దాని Shape మారడం, అదృశ్యం కావడం, అస్థిత్వం కోల్పోవడం జరుగుతుంది. ఈ భ్రమణాల వలయాల్లో పడి మనిషి మనసు భ్రమలకు లోనవుతుంది. భ్రమంటే ఉన్నదిలేనట్లుగాను, లేనిది ఉన్నట్లుగాను అనుభూతి పొందుట, తాడును చూసి పాముగ భ్రమించుటను రజ్జుసర్ప భ్రాంతని భాష్యకారులు నిర్వచించారు. ఈ భ్రమ తొలగాలంటే నిజమేదో తెలియాలి, తేలాలి. ఈ నిజాన్ని తెలుసుకోవాలంటే అరల్లో పొరల్లో దాగున్న మనసు తత్వాన్ని అర్ధం చేసుకోవాలి. దానికి సద్గురువు, సాధన అవసరం. గురువు అవసరం కూడ అక్షరాలు దిద్దేవరకే, ఆ తరువాత వాక్యాలు ఎవరికి వారే రాసుకోవాలి. శబ్దంవలన వస్తువుకు చలనం వస్తుంది. మానసిక శబ్దం వలన మనసు మేల్కొంటుంది. మేల్కొన్న వస్తువు ముందుకు ఉరుకుతుంది. చిందులు తొక్కుతుంది. చిర్రుబుర్రులాడుతుంది. ఆవిధంగా ప్రవర్తించడం దాని ప్రతిక్రియా లక్షణం. సహజం కూడ!

4. మనస్సంటే మననం చేసేదని ఆర్యులు నిర్వచించారు. మంత్రం కూడ మననస్వభావం కలదే. మంత్రాన్ని మననం చేస్తుంటే మనస్సులేస్తుంది. లేచిన మనస్సుకు కోపం వస్తుంది. చిరాకుపడుతుంది. కలబడుతుంది. చివరకు తన్నుతుంది. బుట్టలోపడుకొన్న పామును తట్టిలేపితే బుస్సుమంటుంది. మీద కురుకుతుంది. కాటువెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. పాములు పట్టేవాడైతే, నాదస్వరమూది బుజ్జగించి, తనకు అనుగుణంగా మార్చుకొంటాడు. చెప్పుచేతల్లోకి వచ్చిన పాము చెప్పినట్లు తలాడిస్తుంది. నాట్యం చేస్తుంది. దీనికి అనుభవం, నైపుణ్యం కావాలి. నైపుణ్యం పొందడానికి నిరంతరం శ్రమించాలి. శ్రమవలన చిరాకు, కోపం కలుగుతుంది. అందుకే మంత్రాన్ని మననం చేసేవారికి కోపం, చిరాకు మొదట్లో ఎక్కువగా వస్తాయి. సాధన చేస్తున్న కొద్దీ అవన్నీపోయి సాత్వికత అలవడుతుంది.

5. సత్యమంటే శుద్ధమైనదనే అర్ధం గుణవాచకపరంగా ఉంది. అందుకే శుద్ధ చైతన్యాన్ని అర్ధం చేసుకోడానికి సత్వగుణం ప్రధానమన్నారు పెద్దలు. మంత్ర మననం వలన మనసు లేవడం మొదలు పెట్టగానే అనేక వికారాలు చేస్తుంది. వెర్రితలలు వేస్తుంది. నిద్రలేవగానే పసిపిల్లవాడు కాళ్లు, చేతులు నులుసుకోవడం, ప్రక్కలో ఉన్న వస్తువులను చెల్లాచెదురు చెయ్యడం, కేరింతలు కొట్టడం, ఏడ్వడం చేస్తాడు. అదేవిధంగా మనసు నిద్రలేవగానే అనేక చేష్టలు రిష్టలు చేస్తుంది. వాటిని మనం గమనించాలి తప్ప అణగార్చకూడదు అడ్డు తగలరాదు. అడ్డుతగిలామో, అన్నెంపున్నెం ఎరుగని పిల్లవాడు గుండెలమీద, ముఖంమీద తన్నినట్లు ఒక్క తాపుతన్నుతుంది. ఒకోసారి తగలరానిచోట తగిలి అనర్ధం కూడ జరగవచ్చు. ఈ విషయాన్ని గమనించక చాలామంది మంత్రం బెడిసి కొట్టిందని, సిద్ధించలేదని, గురుకటాక్షం పొందలేదని, ఉపదేశకుడు భ్రష్టుడని పరిపరివిధాల తలపోస్తుంటారు. సమస్త శక్తులకు నిలయమైన మనసును సరిగ్గా గ్రహించక, అర్ధం చేసుకోక, బుజ్జగించక, సాధకుడైన గురువు లభించక పోవుటేననే మూలకారణాన్ని గ్రహించరు.

6. మంత్రం వలన మానసికశక్తి ఏర్పడుతుంది. దీన్ని మెడికల్ పరిభాషలో "రోగనిరోధకశక్తి" అంటారు. దీనివలన ముందు శారీరక బలం ఏర్పడుతుంది. శారీరక పటిష్టత ఉంటేనే తప్ప మానసిక సాధన ఫలవంతంకాదు. అందుకే యోగసాధనలో ముందుగా ఆసనాలు, ముద్రలు సాధన చేసి శారీరక పటుత్వం సాధిస్తారు. హఠయోగం వల్ల మనసు స్వాధీనం కాకపోయినా, శారీరక పటుత్వం ఏర్పడుతుంది. "హఠ"- అనే పదానికి "శక్తి" - అని అర్ధముంది. హఠయోగులు తరచు భ్రష్టులగుటకు కారణం, మనసు మర్మాన్ని గాలికి వదిలి, భౌతిక బలప్రదర్శనా ధర్మాలకు విలువ నివ్వడం వలనే నన్న సత్యాన్ని సద్గురువులు గ్రహించే, ప్రదర్శన కన్న సాధనకు ప్రాముఖ్యత నిస్తారు.

7. మంత్రం మననం చేసేటప్పుడు శబ్దతరంగాలు మన చుట్టూ పరివేష్టించి, ఒక రకమైన ప్రచలనావరణాన్ని కల్పించుకొంటాయి. ఇంకోవిధంగా చెప్పాలంటే రక్షణ కవచాన్ని కట్టుకొంటాయి. ఈ శబ్దతరంగ ధైర్యాలు మంత్ర

బీజాక్షర సంపుటీకరణబట్టి, మనన అనునాదం(Resonance)బట్టి ఉంటాయి. ఈశక్తి బాహిరక భౌతిక శక్తులనుండి రక్షణ, విడుదల కల్గిస్తుంది. ఒకానొక స్థాయిలో నవగ్రహాల అణుధార్మికత. కాంతి వలయాలవికృతి నుండి రక్షణ కల్పిస్తుంది. కాని అతిసూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన మనసు మార్గాన్ని విశదీకరించలేదు. మనసును వెన్నంటి వెళ్లుట వలన, వెన్ను తట్టిలేపుటవల్ల, ప్రాధేయపడి ప్రసన్నం చేసుకొనుట వల్ల మాత్రమే అవగతం చేసుకోగలం. కోతి మనచేతిలో ఉన్న వస్తువు పట్టుకు పారిపోతే, దాని నుండి ఆ వస్తువు గ్రహించడానికి ఎన్నో తిప్పలుపడాలి. ఒక్కోసారి మరొక వస్తువు ఎరగావిసిరి, మన వస్తువు తిరిగి పొందవలసి ఉంటుంది. దీన్నే మరొక రూపంలో త్యాగం అంటారు. మనసు విషయంతో కూడ త్యాగానికి సిద్ధం కాకపోతే ఫలితం రాదు.

8. మనకిష్టమైన దాన్ని పొందడానికి కష్టమైన దశలు దాటుటగాని, మనకింకా ఇష్టమైన మరొకదాన్ని త్యాగం చేయుటవల్లగాని పొందగలం. అందుకే మనసు కూడ కోతివంటిదని పెద్దలంటారు. "మానసవనచరవర సంచారమునిల్పి, మూర్తి బాగుగా పొడగనే వారెందరో మహానుభావులు"- అన్నకీర్తనలో త్యాగ రాజులవారు చెప్పారు. కోతి నుండి వస్తువు పొందడమెంత కష్టమో, మనసు నుండి మర్మాలు గ్రహించడమంత కన్నా కష్టాతికష్టం. కోతిని లొంగ దీసు కుంటే గారడీవాడు చెప్పినట్లు గంతులు వేస్తుంది. బుర్ర ఇస్తే జుత్తు లోకల పేలన్నీ ఏరివేస్తుంది. మనసు కూడ స్వాధీనపర్చుకో గలిస్తే మనం చెప్పినట్లు నడుస్తుంది. లేదా మనసు కల్పించే మహామాయల్లో మననొక మాయను చేస్తుంది.

9. అయితే మంత్రం వలన మనసు స్వాధీనమౌతుందా? అనే ప్రశ్న వేసుకుంటే కాదనే చరిత్ర చెపుతుంది. మంత్రమనే శబ్దశక్తి నుపయోగించుట వల్ల అగోచరమైన మనస్సు పట్టుపడదు. అదొక అల్లరి పిల్లవంటిది. అల్లరివాడిని అల్లరి పెట్టుట వల్ల లొంగడు సరికదా, మరింత అల్లరి చేసి తుంటరిగా మారుతాడు. ఒంటరిగా కూర్చోపెట్టి, వాడికిష్టమైన వస్తువులిచ్చి, వాడికిష్ట మైన మాటల్లో చెప్పితే ఛటుక్కున లొంగిపోతాడు. మనసు కూడ చంటి

పిల్లవంటిది. ఈ విషయాన్ని గ్రహించినవాడు, కాబట్టి ఏసుప్రభువు "Blessed are the Children, They shall inherit the Property of heaven." అని చెప్పాడు. మంత్రం వలన మనసు స్వాధీనమైనదే నిజమైతే, అనుష్టానం చేసే ఎంతోమందికి అవగతం కావాలి. తిన్నని కథలో బోయ వానికి శివుడు లొంగాడు తప్ప, నైష్ఠికుడైన పూజారికి అందలేదు. కావ్యకంఠ గణపతిముని గారు, మంత్రానుష్ఠానంలో గొప్పవారని ఆంధ్రదేశంలో ప్రతీతి. అటువంటి వారు సైతము భగవాన్ రమణమహర్షి అండదండల్లోనే మనసు మర్మాన్ని అర్థం చేసుకొన్నాడే తప్ప మంత్రానుష్ఠానం వల్ల కాదని రుజువైంది. గౌతమ బుద్ధుడు కూడ ఇల్లు విడిచి, అనేక గురువుల నాశ్రయించి, అనేక సాధనా మార్గాల్ని అవలంబించి, విసిగివేసారి, స్వయంగా మానసిక సాధన చేసిన తరువాతనే పరిపూర్ణులై బుద్ధులైనారు.

10. లోక వ్యవహారంలో మంత్రాన్ని అక్షరలక్షలు జపించామని కొందరు, జీవిత మంతా నమకచమక యుక్త రుద్రాభిషేకాలు చేసామని కొందరు, లక్షపత్రి పూజలు, కుంకుమార్చనలు, యజ్ఞయాగాదిక్రతువులు చేసామని కొందరు గొప్పలు చెప్పుకొన్నా, మనసు స్వాధీనం కావడంలేదని మథనపడేవారే అందరూ. విశ్వామిత్రుడు, ఋష్యశృంగుడు, శుకుడు మొదలగు మహర్షు లకే మనసు స్వాధీనం కాక సతమతమైనట్లు పురాణాలు చెపుతుంటే, ఇక సామాన్యులమైన మనవంటి వారికి అంత సులువుగా లభ్యమౌతుందా మనసు మర్మం, లభ్యమౌదని తెలియక చాలామంది కుహనా గురువుల నాశ్రయించడం, వారు తమ ప్రాచుర్యం కోసం ఏవో సాధనలు చెప్పడం, ఎన్నేండ్లు సాధన చేసినా ఫలితంరాక నిస్పృహ చెంది నాస్తికులుగా కొందరు, నైరాశ్యపరులుగా కొందరు, సాధన సరిగాలేదని కొందరు, ఎవరికి వారు సముదాయించుకోవడం, సరిపెట్టుకోవడం ఈ లోకంలో పరిపాటిగా జరుగుతుంది.

11. మంత్రాలు వివిధ దేవతలకు సంబంధించినవై ఉంటాయి. వాటిని మననం చేయుట వలన ఆయా దేవతల శక్తులు మనకు లభిస్తాయి. ధ్యానశ్లోకంలో కల వర్ణనబట్టి మూర్తులను కల్పించుకొని మనం మంత్రాన్ని పఠిస్తాం. దాని

వలన ఆ దేవతామూర్తి కలలో కనబడుటో, స్ఫూర్తిని స్ఫురణను కల్గించుటో చేస్తుంది. సాధకుని సాధనబట్టి ఆ దేవతామూర్తి సాధకునికి బానిసగా ప్రవర్తించుటో, లేదా సాధకుడే ఆమెకు బానిసగుటో జరుగుతుంది. కాని మనసు మర్మం మాత్రం అవగతంకాదు. మనసు అమూర్తము, నిర్వికారము, ఆకారంలేని దాన్ని ఊహించడమే కష్టం. ఊహకందనిదాన్ని అందుకోవడం, అర్ధం చేసుకోవడం మరింత కష్టం. దేవతారాధనలో కూడ మనస్సుపాత్ర తక్కువదేమీకాదు. ఆరాధనా దేవతకు సంబంధించిన అనేక అపోహలు, ఊహలు మనసు కలిగిస్తుంది. వాటిని మనం ఆరాధనా దేవతా మంత్ర ప్రభావంగా భావించి, అనేకానేక మార్గాల్లో ఊహించుకొని భ్రష్టులగుట కూడ కద్దు. మనసునర్ధం చేసుకోడానికి మంత్రాలశక్తి చాలదు. మనసు నర్ధం చేసుకొనే మంత్రం శబ్దశక్తి కతీతమైనది. పరా, పశ్యంతీ, మధ్యమా, వైఖరీ స్థాయీభేదల్లో వైఖరీ, మధ్యమాస్థాయిని దాటి "పశ్యంతీ" స్థితికి వెళితేగాని శబ్దశక్తి మనసు ఉనికని పట్టుకోలేదు. ఇటువంటి పశ్యంతీ శబ్దస్థితి హృదయ కుహరంలో అట్టడుగునున్న బిందువు దగ్గరకు చేరగలగాలి. అటువంటి శబ్దశక్తితో కూడిన మంత్రాన్ని సద్గురువులు మాత్రమే ఉపదేశించగలరు. తీవ్రసాధకులు మాత్రమే సాధించగలరు. అందుకు కొంతవరకు గాయత్రీ మంత్రము ఉపకరిస్తుంది. ఈ మంత్రమైనా మానసిక స్థితిలో మననం జరిగేటప్పుడు మాత్రమే సంపూర్ణ ఫలాన్ని అందిస్తుంది. "గాయత్రీ వినాన మహామంత్రః"- అని చెప్పడంలోని అర్ధమిదే. కాబట్టి మంత్రశక్తి మానసికశక్తి కన్నా గొప్పది కాదు. మంత్రం వలన మనసు మర్మం భేదించలేదు.

❖❖❖

మనసు - కామం

1. మనసును, కామాన్ని విడదీయడం పరమాణువును ముక్కలు చెయ్యడం కన్నా కష్టమైనది. కామం భౌతికమైన అంశంగా, మనసు ఇంద్రియాతీతమైనదిగా, స్థూలంగా కనబడతాయి. కాని ఈ రెండు అవినాభావ సంబంధాలు. ఈ ప్రపంచంలో భగవంతుని గూర్చి అసంఖ్యాక గ్రంథాలు, ప్రవచనాలు, భాష్యాలు ఉన్నాయి. కాని కామస్వరూపాన్ని అర్ధం చేసుకొనే సరైన గ్రంథ మొకటీ కనబడదు. వాత్స్యాయనుడు, కొక్కోకుడు, శ్రీధరుడు, ప్రౌఢ, దేవరాయలు మొన్నగు ప్రాచీనులు రాసిన కామకళా గ్రంథాలు కామకేళికి సంబంధించినవి కాని, కామస్వరూపాన్ని అర్ధం చేసుకోడానికి పనికొచ్చేవి కావు. "కామోవైసః" అన్న శాస్త్రవాక్యానికర్ధం. అతడు కామస్వరూపడని స్ఫురిస్తుంది. అంటే కామంతో కన్నుమిన్ను కాననివాడు భగవంతుడని అర్ధం కాదు. కామబిందు స్వరూపుడని అర్ధం. బిందువు వలనే కళ, కళవలన మూర్తిత్వం సృష్టిలో జరుగుతుందని భావం. కామం వీర్యపతనం వల్ల తీరుతుంది. కాని అదిక్షణికం కాని దానిగూర్చే సర్వజీవరాశులు తహతహలాడుతాయి. ఈ తపన ఎన్ని యుగాలైనా మారలేదు. యుగాలనుండి జగజగాల్లో పేరుకుపోయిన ఈ కామతృష్ణ ఎంత బలీయం, ఎంత నైసర్గికం కాకపోతే అంతబలంగా సృష్టిలో వేళ్లు తన్నుకుపోతుంది?

2. అష్టాదశ పురాణాలు, మహాభారతాది గ్రంథాలు, భక్తి సూత్రాలు, భాష్యాలు ఎన్ని చదివినా, మననం చేసినా, కామతత్వానికి లోనుకానివారు కనబడుట అరుదుగా ఉంటుంది. స్త్రీలంటే తెలియని ఋష్యశృంగుడు. అందరికన్న అధిక తపస్సు చేసిన విశ్వామిత్రుడు కామవికారాలకు లోనగుట ఆశ్చర్యాన్ని కల్గిస్తుంది. త్రిమూర్తులకు సహితం దీన్నుండి తప్పించుకోలేని పరిస్థితులను పురాణాల్లో కల్పించారంటే కామశక్తి ఎంత బలీయమైనదో గుర్తించడానికే "బిన్దుధారణాత్ జీవనం, బిన్దుపతనాత్ మరణం" అని చెప్పిన ఆర్యోక్తివలన కామబిందువు జీవశక్తని అర్ధమౌతుంది. ఈ శక్తిస్వరూపిణి లేనిచో త్రిమూర్తులు కూడ సృష్టికార్య కలాపాన్ని చేయుటకు అసమర్ధులని వ్యక్తీకరింపబడింది.

3. మనసు చలిస్తేనే కామోద్భవం జరుగుతుంది. మనసు అమూర్తము మనసు నుండి పుట్టిన భావం కూడ అమూర్తమే అవుతుంది. మనసు అర్ధమైతేనే గాని కామం కూడ అర్ధం కాదని తెలుస్తుంది. చాలామంది కామాన్ని అధిగమించడానికి మనసు స్వాధీనం చేసుకోవాలంటారు. ఇది కాస్త విడ్డూరంగా కనబడుతుంది. మనసులో నుండి పుట్టిన అంశాన్ని అర్ధం చేసుకొంటే మనసు అర్ధమౌతుంది తప్ప, ఏకంగా మూలతత్వాన్ని అర్ధం చేసుకోవడం అసంభవమౌతుంది. చెట్టు అర్ధమైతేనేగాని విత్తు అర్ధం కాదు. కరెంటును అర్ధం చేసుకోవాలంటే లైటును అర్ధం చేసుకోవాలి. స్థూలంద్వారానే సూక్ష్మం అర్ధం కావాలిగాని, డైరెక్టుగా సూక్ష్మాన్ని అర్ధం చేసుకోవడం మానవమేధకు అతీతమౌతుంది. అక్షరాలు దిద్ది పరిపక్వత చెందాక, ఆకారాలు ఏవిధంగా ఏర్పడ్డాయన్న భావన రావడం సహజం. స్కూలుపిల్లవాడు డైరక్టుగా అక్షర స్వరూప స్వభావాల దగ్గరకు పోలేడు. అదే విధంగా కామస్వరూపాన్ని అర్ధం చేసుకొంటే తప్ప మనస్సు స్వరూపం అర్ధం కాదు.

4. కామం పాపమని కొందరు, పాపం కాదు తృష్ణ యని కొందరు, తృష్ణకాదు దాహమని మరికొందరు అంటుంటారు. కామం లేకపోతే సృష్టిధర్మమే లేదని మరొకవాదన కలదు. భౌతికధర్మం కామం కావున తప్పులేదని కొందరంటారు. మానసికంగా కామభావన కలగడం కూడ తప్పని యోగులంటారు. ఈ విధంగా కామతత్వాన్ని గూర్చి వాదోపవాదాలు కలవు. కామం కన్న ప్రేమ గొప్పదని సిద్ధాంతం చెపుతారు. ప్రేమ అంతిమగమ్యం కామాన్ని అనుభవించడమే గనుక, కామవాసన లేని ప్రేమ గొప్పదంటాడు ప్రతివాదులు. అసలు ప్రేమ పుట్టడానికి స్త్రీ బాహిరక అంగసౌష్టవం కారణం కాక మరేదైనా ఉందా? అంటే లేదనే చెప్పాలి. ఒకవేళ ఏగొప్ప ప్రేమికుడైనా స్త్రీని ఆరాధిస్తూ, భౌతికసుఖాలు పొందకుండా, అందుబాటులో ఉన్న స్త్రీని కూడ ఆరాధిస్తూ ఉంటే, వాని ప్రేమ గూర్చి అప్పుడాలోచించాలి. అటువంటి ప్రేమికుడు నపుంశకుడైనా కావాలి. అవదూతైనా కావాలి కాని నిత్య జీవితంలో అటువంటివారు అరుదుగానైనా కనబడరేమో.

5. స్త్రీ పురుషులు ఒకరినొకరు ప్రేమించుకొంటారు. స్పర్శవల్ల, మాటవల్ల, చూపువల్ల, చివరకు తలంపువల్ల ఆనందాన్ని పొందుతారు. "ఆనందం

బ్రహ్మేతివ్యజానాత్" అని తైత్తరీయోపనిషత్తు ప్రవచించింది. కాని అది మనుష్యానందం కాదని, బ్రహ్మానందమని చెప్పారు. మనుష్యానందం కన్న బ్రహ్మానందం ఎన్ని వేల రెట్లు అధికమో ఉపనిషత్తుల్లో చెప్పబడింది. అయితే ఆనందం పొందుతున్నది మనిషా? మనసా? అన్ని ప్రశ్నించుకొంటే విపరీతార్ధాలు, విశేష సమాధానాలు బయటకొస్తాయి. ఒక స్త్రీని చూస్తాం. మనసుకు నచ్చుతుంది. ప్రక్కనే ఉన్న స్నేహితునకు నచ్చదు. కారణమడిగితే ఏదో చెపుతాడు. అవన్నీరుచింపక, నచ్చినవాడు తన కళ్లతో చూడమని చెపుతాడు అది అసాధ్యమైనది. ఎందుకు నచ్చావని ప్రశ్నిస్తే నడక నచ్చిందని కొందరు, కళ్లు నచ్చాయని కొందరు, ఉంగరాలజుత్తు నచ్చిందని, మాటల మధురిమ నచ్చిందని కొందరు, ఈవిధంగా అనేకానేక కారణాలు చెపుతారు. మనిషి భౌతికంగా స్త్రీవల్ల ఆనందం పొందుతున్నాడని భావిస్తే, భౌతిక క్రియాకలాపం స్వప్నస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, స్వప్నజగత్తులో ఇంద్రియస్కలనం జరుగుట, స్త్రీతో సంపర్కానుభూతులు పొందుట ఎవరు చేస్తున్నారనే ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. అటువంటి స్థితిలో మనసనే అంశం స్ఫురిస్తుంది. మనసు ప్రమేయం లేకుండా మానవలోకం ఏదీ చెయ్యలేదనే స్థితికి చేరుకొంటాం.

6. అసలు పురుషుడు స్త్రీనే ఎందుకు ప్రేమించాలి. పురుషుడు పురుషుడనే ప్రేమించ వచ్చుకదా! అనేవాదన కలదు. ఇది విపరీతంగా తోచినా అసంభవం మాత్రం కాదు. స్త్రీని ప్రేమించుటవల్ల ఏదో ఒకదశలో లైంగిక సంపర్కం తప్పదు గనుక తద్వారా అనుబంధాలు, అనురాగాలు ఏర్పడి, పురుషుడు ఆధ్యాత్మిక పురోగతి పొందలేడు. గనుక కామవికార స్పర్శ లేని స్వలింగ ప్రేమ ఉత్తమ ప్రేమయని ప్రాచీన గ్రీకు తత్వవేత్త ప్లేటో మహాశయుడు ప్రతిపాదించాడు. దీన్ని ఆరోజుల్లోనే వేళాకోళం చేసారు. ఈరోజుల్లో కూడ చేస్తున్నారు, చేస్తారు. అయితే ఈ భావన పూర్తిగా భౌతికజగత్తులో లేదని చెప్పడానికి వీల్లేదు. ఇటువంటి వారిని Homo Sexual అని, ఆడవారైతే Lesbians అని అంటారు. ఇటువంటి వారు కలరని ప్రాచీనగ్రంధాల్లో ఎన్నో ఉదాహరణలున్నాయి. ప్రఖ్యాత ఖగోళ, జ్యోతిష తత్వవేత్త వరాహమిహిరుడు బృహజ్జాతక గ్రంథంలో ఈ జాతిస్త్రీల గ్రహకూటమి వివరించాడు. వాత్యాయనుడు తన కామసూత్ర గ్రంథంలో అంతఃపురాల్లో రాజకాంతల వద్ద

ఇటువంటి వారినే ఉద్యోగాల్లో నియమించేవారని రచించాడు. కాబట్టి కామ సంబంధ కార్యకలాపంలో అసంభవమంటూ ఉండదు. అనుభవలోపం తప్ప.

7. స్త్రీ పురుషులు ఒకరినొకరు ప్రేమించడానికి, ప్రత్యేకమైన వ్యక్తులనే ఇష్టపడడానికి కారణం, భౌతికంగా కనబడే రూపం యొక్క అణురూపాన్ని మన మనసు పదిలపర్చుకోవడమేనని ఆచార్య రజనీష్‌గారు చెప్పారు. ఇది చాలా లోతైన విషయం. అందుకు భిన్నభిన్న ప్రవృత్తులు లోకంలో ఉన్నాయి. మనసు యొక్క Imprint (ముద్ర) బట్టే మనం బయట వస్తువులను ఇష్టపడుతుంటాం. దీన్ని యోగ పరిభాషలో "సంస్కార"మంటారు. జన్మ పరంపరల సంస్కారాన్నిబట్టి మనిషి భౌతిక జగత్తులోని ఇష్టాలు, అయిష్టాలు ముడిపడి ఉంటాయి. మనసనేది ఈ సంస్కారాలను మోసుకొస్తుంది. **మనసు పొరలు ఉల్లిపాయరేకుల్లా అల్లుకొని ఉంటుంది. ఒక్కొక్క రేకు విప్పుకొంటూపోతే చివరకేమీమిగలదు. మిగిలేదంతా బయలు లేదా శూన్యం. (Space) శూన్యం అనంతమైనది, అనాదియైనది, అనూహ్యమైనది. మనసు కూడ అటువంటిదే.** కాబట్టే అనంత కల్పాలనుండి వికల్పాలను సృష్టిస్తున్న మనసు మర్మాన్ని మనిషి పసికట్ట లేకపోతున్నాడు. ప్రయత్నించినా వారందరూ మధ్యలో ఆగిపోవడమో, చివరకు వెళ్లి తిరిగిరాకపోవడమో జరుగుతుంది. మధ్యలో ఆగిపోయినవారు అదే అంతమనుకొని, అంతమనిర్ణయాలు, సిద్ధాంతాలు చేస్తున్నారు. అంతు చూసినవారు అంతమైపోయి, అంతు చిక్కకుండా పోతున్నారు. కామమనేది మనసు కల్పించే మాయ కావున మనసు వలె కామం యొక్క ఉనికి కూడ అనంతం, అద్భుతం. అందుకే మహాత్ములైనవారు సాధనాపరులు దేన్ని గూర్చి అంతిమ నిర్ణయాలు చేయరు. అలా చేస్తే వచ్చే ఇబ్బందులు కన్నా మనిషి అపమార్గాలు తొక్కే అవకాశం ఉందని వారికి తెలుసు.

8. కామమనేది వ్యక్తిగత మనసు కల్పించే వికారాల్ని బట్టి, సంస్కారాలబట్టి, తీరాలకుగాని, విపరీతాలకుగాని దారితీస్తుంది. మనమొక అమ్మాయిని చూస్తాం. బాహ్యసౌందర్యానికి ముగ్ధులవుతాం. కాని అంతకన్నా సౌందర్యం కల మన రక్త సంబంధీకులను చూసినపుడు అటువంటి కామవికారాన్ని పొందము ఒకవేళ పొందినా మనసు కుదుటపర్చుకొని సాత్వికత పొందుతాం. ఒకే అంశం, ఒకే మనిషికి, ఒకే స్థితిలో భిన్నంగా అనుభూతి కల్గించడానికి కారణమేమిటని ప్రశ్నించుకొంటే, "మనసు కల్పించే మాయ" అని అర్థ మౌతుంది. ఈ మాయను ఛేదించడంచేతకాక, మనపూర్వీకులందరూ ఎన్నో నీతినియమాలను, నిబంధనలను కాలానుగుణంగా మారుస్తూ వచ్చారు. కామాన్ని అణగార్చడానికి ఉన్నన్ని గ్రంథాలు, సూత్రాలు, సూక్తులు మరే దానిగూర్చి బహుశా ప్రపంచ వాఙ్మయంలో ఉండవేమో. అన్ని నిబంధనలున్నాయంటే కామమెంత బలీయమైనదోనన్న విషయాన్ని మర్చిపోకూడదు. బలమైన దాన్ని బలహీనమైన దానితో సాధించాలంటే నైపుణ్యమవసరం. మనసు- కామం చాలా భారమైనవి. వాటిని వశపర్చుకోడానికి నైపుణ్యం కల సాధన అవసరం. కేవల బలప్రదర్శన వల్ల సాధ్యంకాదు. అందుకే హఠయోగం చేసేవారు ప్రదర్శనలు చేయగలరుగాని నైపుణ్యం ప్రదర్శించలేరు. కనుకనే వారు కూడ కామవశవర్తులగుట లోకంలో జరుగుతుంది. పెద్ద బండరాయిని సన్ననిగునపంతో పెకలింపవచ్చు. పెద్ద గుమ్మడికాయను చిన్నకత్తితో కోయవచ్చు. ఒక్కొక్క దానికి ఒక్కొక్క బలహీనత ఉంటుంది. దాన్ని నైపుణ్యం కలవాడు పట్టుకొంటాడు. బలహీనతనేది సృష్టిమౌలిక నిర్మాణంలోని మూలాంశమున్న విషయం చాలామంది గుర్తించరు. పెద్దదైన ఏనుగు చెవి వెనుక భాగంలో అంకుశంతో పొడుచుట వల్ల లొంగుతుంది. ఏనుగైనా కదల్చలేని ఉడుముకు ఆసనంలో, పుల్లతో గుచ్చుటవల్ల పట్టు వదులుతుంది. ముళ్లపందికి ముట్టె మీద దెబ్బకొడితే పడిపోతుంది. అదే విధంగా మనసు, తద్వారా రగిలేకామం పట్టు తప్పాలన్నా, వశంకావాలన్నా సాధనాపరులైన సద్గురువుల నైపుణ్యాలను తెలుసుకోవాలి. అటువంటివారు మాత్రమే మనసును, కామాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా తమ వైపుకు త్రిప్పుకోగలరు.

9. ఆధునిక సద్గురువుల్లో ప్రఖ్యాతి వహించిన మాష్టరు సి.వి.వి.గారు అనేక నూతనాంశాలను కనుగొన్నారు. భగవత్ తత్వాన్ని, కామాన్ని స్పందింపజేసే ఒక గ్రంధి మానవశరీరంలో కలదని, **ఒకే గ్రంథికి దైవత్వము, కామతత్వము ఉంటాయని, ఆ గ్రంథిని భేదిస్తే దైవత్వము, కామత్వము రగులుకొంటా యనే విషయాన్ని కనుగొన్నారు.** మనిషి, మనసు మర్మాన్ని కనుగొందామనే

ప్రయత్నం తీవ్రస్థాయికి చేరినపుడు, సాధన పరిపక్వస్థితికి చేరే ముందు ఆ గ్రంథి ముడులు విప్పుకొంటుంది. ఒకదానితో ఒకటి పెన వేసుకోవడం వలన కొన్ని దైవలక్షణాలు, కొన్ని కామలక్షణాలు, ప్రస్ఫుటమౌతాయి. సాధకుడు అనుభవజ్ఞుడు కాకపోతే కంగారైపోతాడు. ఏవేవో భయాలకు, ఆందోళనలకు గురై పిచ్చివానిగ కాని, భ్రష్టునిగా కాని, ఉన్మాదిగాకాని మారే అవకాశముంది. అటువంటి సమయాల్లోనే గురువు యొక్క అవసరం తప్పనిసరి అవుతుంది. కాబట్టి మనసు నర్థం చేసుకొందామనే వారికి కామ వికారాలు కాని, భయాందోళనలుగాని తప్పనిసరిగా కలుగుతాయి. మనసు-కామం ఒక దానితో మరొకటి ముడిపడి ఉన్నాయన్న నిజాన్ని గనుక అర్థం చేసుకోలేకపోతే, కామం పాపమని, మనసు పుణ్యమనే భేదభావానికి గురై మనిషి మనీషిగా మారడానికి బదులు మహమ్మారిలా తయారవుతాడు.

10. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు దైవత్వం పెల్లుబుకుతుంది. దాంతో పాటు కామతత్వం కూడ వస్తుంది. ఏకాంతంలో మనసు నటన గమనిస్తే దైవం, కామం రెండూ అర్ధనారీశ్వరునిలా దోబూచులాడతాయి. పురుషతత్వం, స్త్రీతత్వం, దైవతత్వం, కామతత్వం ఒకేసారి కనబడేసరికి కంగారుపడిపోతాం. దైవత్వాన్ని గుర్తించడానికి వీలయిన కాలఘడియల్లోనే కామం ప్రజ్వలించే సమయమగుట అత్యంత ఆశ్చర్యకరమైన అద్భుతవిషయం. తెల్లవారు జామున, మధ్యాహ్నం, సాయంసంధ్యాసమయం, రాత్రిపూర్వాహ్ణం మొన్నగు సమయాల్లోనే భగవంతునిపై మనసు లగ్నం చేయడానికనువైన కాల వ్యవధులు. అటువంటి సమయాల్లోనే కామవాసన కూడ ప్రబలుతుంది. ఈ విషయానుభవం నూతన వధూవరులకు, యౌవనంలో ఉండే ప్రేమికు లకు అనుభవంలో కనబడుతుంది. అంటే ఎక్కడెక్కడ దైవఘటన ఉందో, అక్కడక్కడ కామనటన కూడ ఉందనే విషయం అర్థమౌతుంది. అదే విధంగా మనిషి శరీరాంగాల్లో దైవప్రేరితమైన స్థానాలేవి ఉన్నాయో, అవే కామప్రేరితాలగుట చాలామంది గుర్తించరు. ముక్కు చివరిభాగాన్ని స్త్రీ పురుషు లొకరికొకకు రాసుకోవడం వల్ల కామస్ఫురణ కలుగుతుంది. ఆ ముక్కు చివరే "ఓం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువః"- అని నైష్ఠికులు ముట్టు కొంటారు. నాసాగ్రంపై దృష్టినిల్పి సాధన చెయ్యడం యోగులకు కరతలా

మలకమే. ముక్కులతో రాసుకోవడమనే ప్రక్రియ కాకుల్లో, పిచ్చుకల్లో, కోడిపుంజుల్లో ముఖ్యంగా పక్షిజాతులల్లో ఎక్కువగా చూస్తాం. కాలిబొటన వ్రేలు కామప్రేరిత కేంద్రం. దీన్ని చీకుటవలన అటు కామత్వము, దైవత్వము ప్రజ్వరిల్లుతాయి.

11. అత్యంత కీలకమైన కృష్ణావతారంలో బాలకృష్ణుడు వటపత్రశాయియై బొటన వ్రేలు చీకుతున్నట్లు లేదా పట్టుకొన్నట్లు చిత్రపటాలు వర్ణనలు కలవు. ఆ చిత్రంలో కలమార్మికత్వాన్ని ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. పెండ్లి క్రియా కలాపంలో పాదపీడన మనేపేరిట బోటనవ్రేలును మర్దించుట కూడ కలదు. అదే విధంగా చూచుకాలను (చనుమొనలు) మర్దించుట వల్ల కామత్వం, దైవత్వం మేల్కొంటాయి. మగవాళ్లకు కూడ ఈ క్రియవర్తిస్తుంది. ప్రఖ్యాత మనో విశ్లేషణా సిద్ధాంతకర్త సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ తల్లిపాలు పిల్లవాడు త్రాగే టప్పుడు తల్లి పొందే అనుభూతిలో కామతత్వం కలదని అందుకే చెప్పాడు. అప్పట్లో ఆయనపై చింతనిప్పులు చల్లారు. ఆయన సిద్ధాంతం కామవాంఛ Libido పై ఆధారపడి ఉంది గనుక కేవలం "కామపిశాచి" అన్నారు. దైవత్వంగా మార్చుకోగలిస్తే గోపికల్లా అవదూతలవుతారు. వేణు మురళీ గానాన్ని విన్న గోపికలకు చనుకట్టు విడిపోవుట, నీవీబంధము (కోకముడి) జారిపోవుట, పారవశ్యముతో కన్నులరమోడ్పులగుట మొన్నగు శారీరక స్ఫురణలు కామ తత్వ విచారణాపరులకు కామవికారంగానూ, భాగవతులకు భగవద్రతిగాను భావించారు. అంగన్యాస, కరన్యాసాలు దిగ్బంధనాలు చేసే టప్పుడు తాకిన ప్రదేశాలన్నీ అటు దైవత్వానికి, కామతత్వానికి కేంద్ర ప్రేర కాలగుట సృష్టిలో దాగున్న మార్మికత్వం.

దీన్నిబట్టి దైవత్వము, కామతత్వము ఒక దానితో మరొకటి ముడిపడి ఉన్నా యనే విషయం స్పష్టమౌతుంది. కనుకనే మాష్టరు సి.వి.విగారు తన సాధన మహత్తుతో ఈ విషయాన్ని వెల్లడి చేసారు. అందుచేత భగవంతునకు ప్రతిరూపమైన మనసు మహిమ తెలుసుకుందామని చేసే ప్రతి ప్రయత్నంలో దాని By Product అయిన కామం అనేక రూపాల్లో ప్రత్యక్షమౌతుంటుంది. కామరూప భేదాన్ని పసికట్టలేనివారు, మనసు మర్మాల్ని గ్రహించలేరు.

12. పురుషుడు పరిపూర్ణత్వం పొందడానికి స్త్రీ సహకారం ఎంతైనా అవసరం. అనివార్యం కూడ. అసలు సృష్టిక్రమంలో స్త్రీ పురుషశక్తులు ఒకదానికొకటి పెన వేసుకొని ఉంటాయి. దీన్ని గ్రహించలేక చాలామంది స్త్రీని దూరంగా ఉంచాలని, ఉన్నతికి అడ్డుగోడవంటిదని, అధోగతికి ఆలంబనమని భావిస్తుంటారు. త్రిమూర్తులు సహితము స్త్రీశక్తిని గ్రహించే సముచితస్థానం కల్పించారు. విష్ణువు లక్ష్మీదేవికి వక్షస్థలం అనగా అనాహత చక్రపీఠాన్ని, శివుడు సాక్షాత్తు తన శరీర అర్ధభాగాన్ని అనగా షట్చక్రాలను కల్పించారు. అందులోకి శివుడు పూర్తిస్థానాన్ని కల్పించి, అర్ధనారీశ్వర తత్వాన్ని వెల్లడి చేసాడు. కాబట్టే ప్రపంచంలో శివతత్వము, శివారాధన ప్రాచీనతను సంతరించుకొన్నది. ప్రపంచంలో ప్రతిమతం ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో శివ తత్వ సూచికలు లేకుండా ఉండలేదు. పరమపద సోపానాన్ని అధిరోహించడానికి శివతత్వము ప్రధానమైనది. అందుకే ఆయనకు లయకారకత్వము కల్పింపబడింది. ప్రకృతిలో గల మూలధాతువులన్ని స్త్రీ పురుషుల్లో నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. కొన్ని పురుషతత్వంగా, కొన్ని స్త్రీతత్వంగా దాగివున్నాయి. స్త్రీ పురుష క్రోమోజోమ్సు కలిస్తేనే పరిపూర్ణ మానవుడుద్భవిస్తాడు. వీటినే వైజ్ఞానిక పరిభాషలో X-Y క్రోమోజోమ్సు అంటారు.

13. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా మనిషి పుట్టుకకు కారణభూతమైనది స్త్రీ గర్భాశయం. మాతృగర్భమే ఒక మహాబ్రహ్మాండము. విశ్వంలో కల బ్రహ్మాండాలకు సూక్ష్మ రూపమే మాతృగర్భం. మాతృగర్భంలో శిశువు నిర్వికారుడై సమాధిస్థితిలో ఉన్న ఆకారం చూస్తే మానవ శ్రుతులను (చెవులను) పోలి ఉంటుంది. శ్రుతులను (వేదాలను) అర్ధం చేసుకో గలిస్తే విశ్వం అర్ధమౌతుంది. స్త్రీ గర్భాన్ని అర్థం చేసుకోగల్గినా విశ్వం అర్ధమౌతుంది. అందుకే స్త్రీకి అత్యున్నత స్థానం కల్పించి "మాతృదేవోభవ" అన్న ప్రథమపీఠాన్ని ఉపనిషత్తులు కల్పించాయి. అటువంటి స్త్రీ మూర్తి సహాయ, సహకారాలుంటే కామాన్ని అర్థం చేసుకొని లేదా వశపర్చుకొని దైవతత్వాన్ని అవగతం చేసుకొని అనుభవింపవచ్చు. ఈ విషయాన్ని గ్రహించినవారు గనుకనే ప్రాచీన మహర్షులు భార్యా సమేతులుగా వానప్రస్థ జీవితం సాగించారు. స్త్రీశక్తిని గ్రహించినవారు గనుకనే ప్రాచీన యోగచిత్రకారులు మహామాయా స్వరూపిణియైన కాళికామాతను

శివునిపై ఎక్కి కాళ్లతో త్రొక్కుతున్నట్లు ప్రతీకాత్మకంగా చిత్రీకరించారు. యజ్ఞకుండం, దక్షిణ కాళికాయంత్రం, అధోముఖ త్రిభుజాకారం స్త్రీయోని ఆకారాన్ని పోలి, రమారమి అన్ని యంత్రాల్లో లిఖింపబడుట గమనింపదగ్గ విషయం. ముద్రల్లో కూడ యోనిముద్ర పరతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోడానికి ప్రతీక. ఈవిధంగా స్త్రీశక్తి సర్వ దైవకార్యకలాపాల్లో ప్రముఖస్థానం వహిస్తుంది. కాంతను నిర్లక్ష్యం చేసినవాడు ముక్తికాంతను పొందుట బహుకష్టం. ఒక వేళ పొందదలచుకొన్నా అనేక అడ్డంకులకు గురికావలసి వస్తుంది అయితే పొందిన వారసలు లేరా? అంటే ఖచ్చితంగా ఉన్నారనే చెప్పాలి. అటువంటి వారు జన్మతః యోగులై పుట్టడమో లేదా సద్గురువుల శక్తిపాతం వలన పూర్తిగా తత్వభేదం కల్గడమో జరిగిన సంఘటనలే ఎక్కువ. అటువంటివారు కూడ పూర్వజన్మ కృత పరిపక్వతస్థితి కల్గిన సిద్ధపురుషులై ఉంటారు తప్ప, సాధన చేద్దామనుకొనే సామాన్యులై ఉండరు.

మనసు ముసుగు

1. మనసుకు ముసుగులుంటాయి. వీటినే యోగపరిభాషలో కోశాలంటారు. కోశాలంటే సంచులవంటివి. మానవదేహంలో పంచకోశాలున్నట్లు గుర్తించారు. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశాలు "మయట్" శబ్దానికి సంస్కృతంలో ఆవరించబడిన, కప్పబడిన, ముంచబడిన అనే అర్థాలున్నాయి. కోశాలు సంచులవలె ఉంటాయని చెప్పుకొన్నాం గనుక, సంచులనిండా సంచితకర్మలు, అనగా జన్మజన్మల నుండి మోసుకువచ్చిన అనుభవాల సంపుటాలు పేరుకొని లేదా నిండుకొని ఉంటాయి. నిల్వ ఉన్నవాటికి కంపు, నాచు, బురద, మలినం ఏర్పడతాయి. వాటిని తొలగిస్తేనే సంచులు శుభ్రమౌతాయి. వాటి వెనుక మనస్సు ఉంటుంది. ఈకంపులన్నీ భరిస్తేగాని మనసు పరిమళం ఆస్వాదింపలేము. రక్తం దుర్వాసన భరించలేని డాక్టరు ఆపరేషనుగాని, వైద్యంకాని చేయలేడు. చేతికి మట్టి అవుతుందనే భావన కలవాడు కుండలు చెయ్యలేడు. మనసు జారిపోతుందనే భావన కలవాడు మలినాన్ని కడగలేడు. ఒక చేతికి ఒక తొడుగైతే ఒక్కసారికే విప్పేయవచ్చు. ఒక కాలికి ఒక సాక్సు అయితే

సులువుగా విప్పేయవచ్చు. అదైనా అలవాటైన తరువాతనే లేకపోతే తూగి
పోవడమో, వెనక్కుపడి పోవడమో జరుగుతుంది. మరి మనసుకు పడిన
ఐదు తొడుగులు (పంచకోణాలు) విప్పాలంటే ఎంత కష్టమో ఊహించ
డానికే అందదు. అందులోకి కోశాలు సహజ కవచ కుండల్లాలా అంటుకొని
ఉంటాయి. మనసుకు దెబ్బ తగలకుండా విప్పాలి. దానికి నైపుణ్యం కావాలి.
సాధన కావాలి. బొప్పాయి, బీర, గుమ్మడి, ఆనప మొన్నగు పండ్లనుగాని,
కాయల్నిగాని నైపుణ్యం కల ఆడవారే దెబ్బతినకుండా తొక్కతీయగలరు.
కొత్తగా వచ్చిన కోడలు తొక్కలతోపాటు ముక్కలు కూడ చెక్కేస్తుంది.
ఆధునికమైన ఉపకరణాలతో సులువుగా చెక్కవచ్చునని కొందరు
భావించినా, దానికి కూడ నైపుణ్యం అవసరం లేనిచో పండుతోపాటు
చేతులు కూడ తెగవచ్చు. యోగం చేసి మనసు లొంగదీయవచ్చునను
కొంటారుగాని, సాధన ఉన్న గురువు సహాయసంపత్తులు లేకపోతే పండువలె
తొక్కతోపాటు, ముక్కలు కూడ పోవచ్చును. ఇంకా విపరీతమైతే ప్రాణం
కూడ పోవచ్చును. హఠయోగం చేసేవారు, ఆధునికమైనటువంటి పరికరా
లతో పండ్లు చెక్కినట్లు, మనసును వశపర్చుకొందామనుకొని కుస్తీపట్టి
గోదాలో చతికిలబడే సంఘటనలనేకం కలవు. నైపుణ్యం కల సాధనాపరులు
ధ్యానం వలన, మౌనం వలన మనసు పొరల్ని విప్పుతారు.

3. "అన్నం బ్రహ్మేతివ్యజానాత్" - అన్నారు ఉపనిషత్‌కర్తలు. అన్నం బ్రహ్మ మగుగాక. అన్నం అంటే వరి అన్నం అని అర్ధంకాదు. ఆయా ప్రాంతాల ప్రజలు భుజించే పదార్ధాలని అర్ధం. భుజించిన అన్నం రసంగా, రక్తంగా, వీర్యంగా, తేజస్సుగా, చివరకు ఓజస్సుగా మారి చైతన్యరూపం సంతరించు కొంటుంది. ఈ చైతన్యం సత్వము, రజస్సు, తమస్సు అని మూడురకాలు. మనం తీసుకొనే అన్నం బట్టి అయా గుణాలు ఏర్పడతాయి. అన్నం వలన సమస్త జీవరాశులు ఆహార, నిద్రా, మైధునాలను మనస్సు ద్వారా పొందుతు న్నాయి. అన్నం యొక్క సూక్ష్మాతిసూక్ష్మదశ మనస్సుగా ఏర్పడుతుంది. అన్నంవలన వీర్యం, వీర్యంవలన కామోద్రేకం కల్గుతుంది. మనస్సు మలినా లను తొలగించడానికి అన్నం ప్రధానమైనది. అన్నంశుద్ధి వలన సత్వశుద్ధి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి అన్నం మనసు నర్ధం చేసుకోడానికి ముఖ్యమైనది.

4. "ప్రాణం బ్రహ్మేతివ్యజానాత్" ప్రాణం బ్రహ్మమగుగాక. ప్రాణమనేసరికి అనేక భావనలు చోటు చేసుకొంటాయి. "Bio-Motive force"-అని కొందరు, ఆక్సిజను" అని కొందరు, రోగనిరోధకశక్తిని కొందరు, శక్తి చాలనమని కొందరు రకరకాలుగ నిర్వచించారు. ప్రాణమనేది శక్తికి సంబంధించినది ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు ప్రాణం కాదు. శారీరకబలం, కండరాలశక్తి, గుండెదడ, రక్తప్రసారం, నరాల పట్టుత్వం, ఇవేవీ ప్రాణశక్తి కావు. అదే నిజమైతే గుండె చప్పుడు నాపివేసేవారు, భూస్థాపితమై ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు నిలుపుదల చేసినవారు, కర్రలాంటి శరీరంతో విమానాలను ఆపి వేసేవారు యోగుల్లో అనేకమంది కలరు. కాబట్టి ప్రాణశక్తన్నది భౌతిక శక్త్యాంశంకాదు. విశ్వశక్తికి ఏయే శక్తులున్నాయో, అన్ని శక్తులు మానవ దేహాంతర్గత ప్రాణశక్తికి కలవు. ఈ శక్తి శరీరమంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. చిన్న శరీరంలో చిన్నదిగా, పెద్ద శరీరంతో పెద్దదిగా రూపభేదం కలిగి ఉండదు. పెట్రోలు శక్తిగా మారి (Kinetic force) చలనం కలిగించినట్లు పని చేస్తుంది. ఈ ప్రాణశక్తికి అవ రోధం కలగకుండా శరీరమంతా ప్రవహించేటట్లు సాధన చేయాలి. చెవి తమ్మెటలు, ముక్కు చివర, బొటనవ్రేళ్లు, జననేంద్రియాల చివర, భ్రూమధ్యం, నాభిస్థానం, తల వెనుకభాగం (కొత్తాం) మొదలగు ప్రదేశాల్లో అధికంగా ఉంటుంది. వాటిని ప్రేరేపించుట వల్ల శక్తిచలనం సక్రమంగా నడుస్తుంది. ఈ ప్రాణశక్తి చలనానికి అడ్డు కలిగించే శ్లేష్మ- పిత్త- వాయు తత్వాలు పెరగకుండా ఉండేటట్లు ఆహారవిహారాదులందు జాగ్రత్త వహించాలి. సూది కన్నం నుండి దూదే దారం అతిసున్నితమై ఉండాలి. అదే విధంగా ప్రాణశక్తి ప్రవాహానికి శరీరాంతర్గత భాగాలను అతిసున్నితంగా తయారు చెయ్యాలి. అటువంటి పనికి అన్నం అత్యంత కీలకమైనది.

5. "మనః బ్రహ్మేతివ్యజానాత్" మనస్సు బ్రహ్మమగుగాక. కర్మేంద్రియ, జ్ఞానేం ద్రియ పంచకాలు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము కలిసి మనస్సుగా ఏర్పడు తుంది. ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టాలంటే శరీరాన్ని పెట్టాలి. దానికోసం అన్నాన్ని అనగా జిహ్వాచాపల్యాన్ని అదుపుచేయాలి. అడ్డాపడ్డా తినడం, అడ్డ దిడ్డంగా మాట్లాడుట మానుకోవాలి. అన్నం యొక్క సారాంశమే, ప్రాణశక్తిగా

మారి, దాని చలనానికి దోహదమై ఇంద్రియాలను నడిపిస్తుంది కావున సూక్ష్మాంగమైన మనసు నర్ధం చేసుకోవాలంటే, అన్నాన్ని క్రమబద్ధం చేయాలి. తద్వారా ఇంద్రియాలు, దానివలన ప్రాణశక్తి, సక్రమమార్గంలో పయనించి మనోమందిరాన్ని చేరుకొంటాయి. ఆమందిరంలో భాసిల్లే సుందరసురు చిరమూర్తే శుద్ధ చైతన్య పరబ్రహ్మము.

6. "విజ్ఞానం బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్"- జ్ఞానం బ్రహ్మముగుగాక. జ్ఞానమనేసరికి అనేక అడ్డంకులు, అడ్డుపుల్లలు మధ్యలోకి వస్తాయి. ప్రకృతిపై సైంటిష్టులు సాధించిన విజ్ఞానశాస్త్ర జ్ఞానమా? యోగులు సాధించిన పరబ్రహ్మజ్ఞానమా? అనేది ప్రశ్న. ఎవరి మట్టుకవారు వారిదే జ్ఞానమంటున్నారు. కాని సత్యము వేరు, పరమసత్యము వేరంటున్నారు ప్రాజ్ఞులు. సైన్సు సాధించిన జ్ఞాన సత్యాలు, పరమసత్యాలు కావంటున్నారు ధార్మనికులు. పరమసత్యాలను కూడ ఛేదించగల కాలం వస్తుందంటాన్నారు సైంటిష్టులు. ఉచ్ఛస్థితికి పోయిన సైంటిష్టులు మాత్రము ఇతమిద్ధంగా ఏదీ నిర్ణయించలేదు. ఐనస్టీను మహాశయుడు మాత్రము ప్రకృతి నుండి తన మెదడుకు వచ్చిన దివ్యసందే శాలను ప్రయోగశాలలో నిరూపించుటే తాను చేసిన కృషి అన్నాడు. న్యూటన్ మహాశయుడు కూడ అంతకు పూర్వం సృష్టిలో ఉన్న గురుత్వాక్షరణశక్తినే కనుగొన్నాను తప్ప కొత్తదేమీకాదన్నాడు. సృష్టిలో లేనిదాన్ని, కొత్తదాన్ని, సృష్టించడం అసంభమని, ఉన్నదాన్నే కలగాపులగం చెయ్యగలమని వివేకా నందుడు చెప్పాడు. నిజమే మరి రిసెర్చి అంటే ఉన్నదాన్ని వెతకడమని అర్థం కదా! సమస్తమైన సైంటిఫిక్ అన్వేషణలకు, ప్రయోగాలకు మూలమైనది మానవ మేధ తప్ప ఇతరమైనదేదీ కాదని ఎప్పుడైతే గుర్తిస్తామో, అప్పుడు మాత్రమే మానవ జ్ఞానానికి మూలమైన ఆత్మశక్తి అర్థమౌతుంది. లేనిచో మనిషి సాధిస్తున్న సమస్త విజయాలు తన స్వంతమనుకొనే అహం కారంలో పడి, నిజరూపాన్ని అవగతం చేసుకోలేడు. విశ్వంలో దాగున్న ప్రజ్ఞ యొక్క శకలమే వ్యక్తిగత "ప్రజ్ఞ" అన్న విషయమెప్పుడు గ్రహిస్తాడో, అప్పుడే తానే బ్రహ్మమనే (అహంబ్రహ్మాస్మి) స్థితికి వస్తాడు. దీన్నే అనంతం అని చెప్పాడు. అనంతమైన దానికి అవధులుండవు. కాబట్టి జ్ఞానం బ్రహ్మమౌతుంది. ఈ జ్ఞానాన్ని పొందడానికి సంకల్పాలు లేని మనస్సు, దాన్ని పొందడానికి

అవరోధాలు లేని ప్రాణచలనశక్తి అదినడవడానికి గతుకులు లేని మానసిక రోడ్డు వేసే అన్నం అవసరం.

7. "ఆనందం బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్" - ఆనందం బ్రహ్మముగుగాక. జీవిత పరమావధి ఆనందం. అన్ని జీవరాశులు ఆనందాన్నే కోరుకొంటాయి. పిపీలకం (చీమ) మొదలుకొని చతుర్ముఖ బ్రహ్మ వరకు సమస్త దేవ, దానయ, యక్ష, కిన్నెర, కింపురుష, సిద్ధ, చారణ, గరుడ, గంధర్వ, నాగ గణాలన్నీ ఆనందాన్నే కోరుకొంటాయి. ఆనందం కాదనే వారెవరూ ఉండరు. అది ప్రాణికోటికి సహజం. అన్ని ప్రాణులు ఆనందంవైపే పరుగులు తీస్తుం టాయి. సమస్త దృష్టి ఆనందం వైపే నడుస్తుంది. ఆనందాలు ఎన్నో విధాలుగా లభ్యమౌతున్నా బ్రహ్మానందం శాశ్వతమైనదని, దాన్ని మించిన ఆనందం మరిలేదని వేదాలు, ఉపనిషత్తులు వల్లిస్తున్నాయి. ఈ విషయం గూర్చి ఎంతోమంది చెపుతున్నా బ్రహ్మానందంలో మునకలు వేసిన వారు మరి మాట్లాడుట లేదు. తీరంచేరి, కాస్తపానం చేసిన వారి వల్లే నిజమైన రుచి భౌతిక లోకానికి వెల్లడి అవుతుంది. చీమ పానకం దరిచేరి, కొద్దిగా రుచిమరిగి తిరిగి వెళితేనే కదా ఇతర చీమలకు రుచిభో గట్టా చెప్పేది. అందులో దిగిపోతే, మరిపానకంలో పానకమై రుచిగా మారుతుంది తప్ప శుచిగా బయట పడలేదు. యోగులు కూడ నిర్వికల్ప సమాధి పొందిన తరువాత మరి వివరణ చేయలేరు. అందుకే బుద్ధ భగవానుడు భగవంతుని గూర్చి వాదోపవాదాలు చెయ్యక మౌనం వహించాడు.

8. పులుగుకు ఎగురుట ఆనందం. పాముకు ప్రాకుట ఆనందం. చెట్టుకు ఊగుట ఆనందం. పుట్టకు పెరుగుట ఆనందం- పసివాడికి గెంతుట ఆనందం. జ్ఞానికి జ్ఞానం ఆనందం. యోగికి యోగం ఆనందం. ఏయే క్రియలు ఇష్టపడేవారికి, ఆయా క్రియల వల్ల వచ్చే ఫలితాలు ఆనందం కలిగిస్తుంటాయి. ఈలోకంలో ఆనందం పొందనివారు, ఇష్టపడనివారంటూ ఉండరు. దుఃఖం, దారిద్ర్యం, వియోగం మొన్నగు వైఫల్యాలు పొందేవారు కూడ, బయటవారికి ఆనందం లేనివారుగ కనబడినా, వారి వైఫల్యాల్లోనే ఒకానొక స్థితిలో ఆనందం పొందుతుంటారు. **"ఈలోకంలో నామవాచకాలు లేవు ఉన్నవన్నీ క్రియలే"** -అన్నారు ఆచార్యరజనీష్‌గారు. ఇదొక అద్భుత

చిత్రాతి చిత్రమైన ప్రతిపాదన నిజం కూడ. ఇది బౌద్ధమతస్థుల స్ఫోటవాదం వంటిది. సృష్టిలో సమస్త వస్తుజాలము అణువుల కూడికయని, వాటి నిరంతర ఘర్షణే ఆయా వస్తువుల పెరుగుదలకు, తరుగుదలకు కారణమని బౌద్ధమతం ప్రతిపాదించింది. చిన్నరాతిలో కల అణువుల ఘర్షణ వల్ల చిన్నరాయి పెద్దకొండగా మారి, తిరిగి ఆఘర్షణ వల్లే నాశనం కూడ పొందుతుంది. ఈ నిరంతర ఘర్షణా ప్రక్రియ మానవదేహంలో కూడ ఎల్లప్పుడు జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఈ విధానం వలనే సృష్టి, స్థితి, లయలు ఏర్పడుతుంటాయి. హెగల్ తత్వవేత్త దీని కనుగుణంగానే ప్రతి పాదిస్తూ సృష్టిలో ప్రతి అణువు నిరంతర ఘర్షణకు లోనవుతుంటుందని, స్థంబ్దంగా ఏదీ ఉండదని, ప్రతీది నిరంతర గమనశీలమని, కనుకనే ఒకదాని ఉనికి, అస్తిత్వము, మరుక్షణంలో భిన్నంగా ఉంటుందని చెప్పాడు. ఈ ప్రతిపాదన ఆధారంగానే కార్ల్‌మార్క్స్ తన కమ్యూనిజ సిద్ధాంతాన్ని తయారు చేసాడు. ఆచార్యరజనీషుగారు కూడ తత్వశాస్త్ర ఆచార్యులుగా ఉద్యోగం చేసినవారు గనుక సూక్ష్మాంశాలను గ్రహించి "Tree" అనకుండా "Treeing" అనాలని - "Bird" అనకుండా "Birding"-అని అనాలని "Love"అని కాకుండా- "Loving" అని అనాలని ప్రతిపాదించి, సృష్టిలోకల నిరంతర గమనశీలత్వాన్ని వెల్లడి చేసారు. చెట్టు నిరంతరం ఎదుగుతూనే ఉంటుంది. సెలయేరుపారుతూనే ఉంటుంది. మంచు కరుగుతూనే ఉంటుంది. కనుక సృష్టిలోని జీవన కార్య కలాపమంతా క్రియల్లోనే ఉంది కాని, నామవాచకాల్లో కాదని ప్రతిపాదించిన గొప్ప ధార్మికుడు.

9. ఇంద్రియస్ఖలనం జరిగేటప్పుడు కలిగే ఆనందం అనిర్వచనీయం. కాని అది కొద్ది క్షణాలే సమాధిస్థితిలో పొందే ఆనందం అనిర్వచనీయం. కాని అది నిరంతరం. కాబట్టి బిందుపతనం కన్న బిందుధారణ వల్ల పొందే ఆనందం గొప్పదన్నారు. ఆనందం వలన బ్రహ్మతత్వము తెలుస్తుందని, బ్రహ్మమే ఆనందమని అంటారు. పసివాడు ఆటల్లో మైమరచిపోతాడు. పశువులకాపరి చెట్టుక్రింద కూర్చొని పాటలు పాడుకొంటూ పరవశించిపోతాడు. నిబద్ధతకల ప్రతికళాకారుడు ఆయా కళారూపాల్లో లీనమై మైమర్చిపోతాడు. భక్తుడు భక్తిలో, అనురక్తుడు రక్తిలో, శరణాగతుడు ఆత్మార్పణలో,

ఆకలిగొన్నవాడు అన్నంలో, అలసిపోయిన వాడు నిద్రలో మైమరపు వల్ల ఆనందాన్ని పొందుతారు. ఆనందం పొందే క్షణాల్లో అంతస్తులు గుర్తించడు. భౌతికమైన భేద భావాలేవీ తలంపుకురావు. కడుపు మలమలమాడుతున్న వాడు, పాత్రశుభ్ర తను, గొంతు సలసల మరిగిపోతున్నవాడు, గ్లాసులోని నీటి కాలుష్యాన్ని, కామాతురుడు శయ్యాసౌఖ్యాన్ని, సమాధిస్థితుడు శుద్ధాశుద్ధాలను పరిగణనలోకి తీసుకోడు. ఆనందమే వారి పరమావధి. భగవత్ తత్వదర్శనం లేదా అనుభూతి వల్ల కలిగే ఆనందం శాశ్వతం కాబట్టి ఆనందం బ్రహ్మమన్నారు. ఆస్థితి గూర్చి ఎవ్వరూ నిర్వచించలేరు. వివరించలేరు. **దీన్ని గూర్చి భగవాన్ సత్యసాయి బాబావారు వివరిస్తూ ఉప్పుతో తయారైన బొమ్మ సముద్రపు లోతు తెలుసుకుందామని, సముద్రంలో దిగి, కరిగి, తానే సముద్రమైనట్లు బ్రహ్మానందం పొందేవారు, తామే బ్రహ్మంగా మారి కిమ్మనరు-అని చెప్పారు. ఆనందం గూర్చి నిర్వచిస్తూ పంచదార ముక్క ఏవైపు నుండి కొరికినా తియ్యగా ఉన్నట్లు ఆనందం ఆనందంగానే ఉంటుందని చెప్పారు బాబాగారు.**

10. లౌకిక వ్యవహారంలో మనం అనేక ముసుగులు వేసుకొంటాం. ముసుగులు మనిషి తత్వాన్నిబట్టి, వ్యక్తిత్వాన్ని బట్టి రంగులు మారుతుంటాయి. అన్నిటి కన్నా భగవంతుని పేరుతో వేసుకొన్న ముసుగులు మరీ ఖరీదైనవి. తాను భక్తుడనని వెల్లడి చేసుకోవడానికి మనిషి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటాడు. చెవిలో పువ్వులు, విభూతిరేఖలు, రుద్రాక్షమాలలు, పట్టుబట్టలు ధరిస్తుంటాడు. కొంతమంది ఇంటిలోనే ధరిస్తారు. ఎక్కువమంది సమాజం గూర్చి తయారౌతుంటారు. కామం గూర్చి అతినిగూఢంగా ప్రవర్తించినవారే, భక్తి విషయంలో అతిబాహాటంగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. కామమెంత వ్యక్తిగతమైనదో, భక్తి కూడ అటువంటిదేనన్న విషయాన్ని చాలామంది గుర్తించరు. మరికొంతమంది కామవికారాలను భక్తికి ముడిపెట్టి భగవంతునిపై నింద మోపుతారు. రాజకీయనాయకులు భక్తి ప్రదర్శించి ఓట్లు పోగు చేసుకోడానికి సాధువులను, సత్పురుషులను ఆశ్రయిస్తుంటాడు. మమతానుబంధాలు తొలగించుకోలేని కుహనా సాధువులు రాజకీయనాయకుల అండదండలు

కోరుకుంటారు. ఈ ఇరువర్గాలు ఒకరినొకరు బలపర్చుకొంటూ, ప్రచారం చేసుకొంటూ సామాన్య ప్రజలను తప్పు త్రోవ పట్టిస్తుంటారు.

11. కొంతమంది స్త్రీలు తమలో రేగుతున్న కామసంఘర్షణలను గ్రహించలేక లేదా బహిర్గతం చేయలేక భక్తిమార్గాలను, సూత్రాలను అవలంబిస్తారు. వారి చేష్టలు, ఇష్టాలు, అయిష్టాలు విచిత్రంగా, విపరీతంగా ఉంటాయి. ఎల్లప్పుడూ స్నానాలు చెయ్యడం, మైలపడ్డాయని వస్తువులను శుద్ధి చెయ్యడం, భర్త, పిల్లలను కూడ ముట్టుకోకుండా దూరంగా ఉంచడం మున్నగు విపరీతచర్యలు చేస్తుంటారు. బయట ప్రపంచానికి ఇటువంటివారు గొప్ప సాంప్రదాయబద్ధులుగా, నిష్ట కలవారుగ కనబడతారు. కాని కామం దగ్గరకు వచ్చేసరికి మడులు, తడులు పాటించరు. అవతలివాడు ఎటువంటి వాడనే భావన కూడ పాటింపరు. రంకు బయటపడితే రచ్చకెక్కి రాక్షసుల్లా ప్రవర్తిస్తారు. ముదిరిపోతే మానసిక రుగ్మతా పీడితులై, హిస్టీరియా వ్యాధి గ్రస్తులౌతుంటారు.

12. ప్రపంచచరిత్రలో భగవంతుని పేరుతో జరిగినంత అపచారం, దాన్నికప్పి పుచ్చుకోడానికి వేసినన్ని ముసుగులు మరే ఇతర అంశాలకు వేసి ఉండరేమో. దేవదాసి విధానం, బసివి ఆచారం, సిడిపరీక్ష, శీలపరీక్షలు, స్త్రీల అమ్మకాలు ఈదేశంలో జరిగినన్ని మరేఇతర దేశంలో జరిగి ఉండకపోవచ్చును. కామం పేరుతో చేయబడ్డ క్రూరత్వాలు అతిదారుణమైనవిగ చరిత్ర రుజువు చేసింది. కోరుకొన్న దాన్ని పొందలేక కట్టడాలు కూల్చేవారు కొందరైతే, కోరుకొన్న దాన్ని పొంది కట్టడాలు కప్పినవారు కొందరు, అధికారం కలవారి ప్రేమ, కామం, మనసు చరిత్రకెక్కాయి. వారికి అండగా చరిత్రకారులు, పురోహితులు, వేదాంతులు అండనిలిచారు. అంతకన్నా గొప్ప భావాలు కల సామాన్యులు చరిత్రహీనులైనారు. కారణం వారికి ముసుగులు లేక పోవుటే. కోరుకొన్న దాన్ని పొందలేనపుడు వేరొక దానితో Adjust అయి పోయారు. పొందిన దానితోనే పొంగిపోయి, ఆమెతోడిదే స్వర్గమని ఉండి పోయారే తప్ప, ముసుగులు తగిలించుకొని, సమాజాన్ని మభ్యపెట్టాలనే ఆలోచన, జీవనవిధానం సామాన్యులకు కల్గలేదు. కాబట్టే చరిత్రలో కొద్ది మంది వేసుకొన్న ముసుగులే మహాత్మ్యాలుగా వాసికెక్కాయి.

13. కలల్లో భగవంతుని చూసామనే వారిలో నూటికి తొంభై తొమ్మిదిమందికి మనసు వేసుకొన్న ముసుగే, అటువంటి భావన కల్గడానికి కారణం. భగవత్ సంబంధ కలలు వచ్చినపుడు అందరికీ వెల్లడి చేసిన మనిషే, కామసంబంధ కలలు వచ్చినపుడు కిమ్మనకుండా ఊరుకొంటాడు. తన కటువంటి కామ కలలే రావని గొప్పలతో కూడిన అబద్దాలు చెపుతాడు. ఇదొకరకమైన ముసుగు. చెప్పేవారి స్థితి, పరిస్థితి, సమాజంలో కల హోదానుబట్టి ప్రజలు అటువంటి వారి మాటలు నమ్మడమో, నమ్మకపోవడమో ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇటువంటి విషయాలను పట్టించుకొన్న వారంతా మధ్యతరగతి మనుషులే. క్రింది తరగతివారికి పట్టించుకొనే తీరికగాని, ఓపికగాని ఉండదు. పై అంతస్థువారికి ఇదంతా పనికిరాని, లాభంలేని విషయంగా తోస్తుంది. వారి దృష్టి అంతా అనుభవం మీదే ఉంటుంది తప్ప ఆలోచన మీద ఉండదు. భగవంతుడు- కామం ఒకే నాణానికి బొమ్మ-బొరుసు అయినపుడు ఏదో ఒక కాలంలో కామకలలు వచ్చి తీరుతాయి. అలా రాకపోవడం మనసు మాలికలక్షణం కాదు. యోగులకు కూడ సాధనలో కామవికారపు కలలు వస్తుంటాయి. నిజమైన సాధకుడు వాటిని అంగీకరిస్తాడు. కుహనాసాధకులు దబాయిస్తారు. శక్తితో కలిసి చేసిన నాట్యం ప్రణయతాండవం. శక్తి రహిత మైనది ప్రళయతాండవం. రెండు తాండవాలకు భేదముంది. ఒకటి స్వచ్ఛ మైన ప్రేమ. రెండవది కల్తీప్రేమ. రెండూ ప్రేమలే అయినా భేదముంది. పాలల్లో నీరు కలిపినా స్వచ్ఛంగానే, తెల్లగానే ఉంటాయి. మనసు పొందే నిర్వికారం భగవంతుడు, వికారం కామం. ఒకటి శాంతం, వేరొకటి రౌద్రం. కామమంత రుద్రరూపం మరోదానికుండదు. కాబట్టే కామాన్ని జయించడ మనేది ప్రయత్నం, సాధన, శక్తుల వలన సాధ్యమయ్యే పనికాదు.

14. మనసుకు ముసుగులు వేసుకొన్నవారి రూపాలు ఇతరులకు కనబడవు. కాని వారు ఇతరుల్ని కళ్ల దగ్గరుండే గంతల్లోంచి చూడగలరు. చూసేవాడి కళ్లు మాత్రమే బయటివారికి కనిపిస్తుంటాయి. కాని వారికి మన ఒళ్లంతా కనిపిస్తుంటుంది! కాబట్టి మనల్ని అటువంటివారు తేలికగా బుట్టలో వేయ గలరు. రాజకీయనాయకులు దేమునికి మధ్యవర్తులుగా వ్యవహరించే వర్గం

వారు, మనిషి యొక్క మనసు మహత్తును పెంపొందించే మార్గాలను అభివృద్ధి పర్చకుండా, తమ ఆధిపత్యాన్ని, అహంకారాన్ని, అజ్ఞానాన్ని అందల మెక్కించే విధానాలను మనపై రుద్దడానికి సర్వ ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అందుకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించేవారిని వారి వర్గంలో కలుపుకొని, వారికి ప్రచార ప్రోత్సాహాలిచ్చి Popular చేస్తారు. లేనివారిని అంతే మోతాదులో హీనపరచి Unpopular కూడ చేయగలరు.

15. భౌతికమైన శరీరానికి పూర్తి ముసుగు ఉంటుంది. కాళ్లతొడుగు కన్న అతి పల్చని Sox వలె ఉంటుంది. దీని రంగు తెల్లగా, నురుగవలె ఉంటుంది. ఇది చక్షురింద్రియాలను గోచరం కానిది. దీన్ని Biology పరిభాషలో ప్రోటో ప్లాజమ్ మరియు ఎక్టోప్లాజమ్ అంటారు. మానవ శరీరాన్ని అంటిపెట్టుకొన్న ఈ ముసుగు ఎక్టోప్లాజమ్ కోవకు చెంది ఉంటుంది. ఈ ముసుగునే జీవధాతు శరీరం అంటారు. పాముకు బుసం విడిచినట్లు, ప్రాణనిష్క్రమణ వేళ శరీరం నుండి విడిపోతుంది. ఇది పదార్థమే అయినా, ఘన, ద్రవ, వాయురూపాల తరువాతి దశకు చెందినదై ఉంటుంది. ఇది సైన్సు పరికరాలకు, పరిభాషకు అందనిది సిగరెట్టు కాల్చేటప్పుడు కనబడి, మాయమయే స్థితిలో కల "పొగ రూపదశ" వంటిది. ఇది ప్రతి మానవ శరీరాన్ని అంటి పెట్టుకొని ఉంటుంది. దీన్ని ఛేదించుకొన్న తరువాతనే ఏదైనా మేటరు మానవశరీరంలోకి ప్రవేశించాలి. ఈ ముసుగు మానవ శరీరానికి రక్షణ వలయం వంటిది. దీనినే సూక్ష్మశరీరమంటారు. ఈ సూక్ష్మశరీరం కాంతి రూపంలో ఉంటుంది. కాని కంటికి కనబడే కాంతిరూపం మాత్రం కాదు. కాని సాధనాపరులు ఈ కాంతిరూపాలు చూడగలరు. ఈ కాంతి వలయపు ముసుగు, మనిషి చుట్టూ ఒక అడుగు వరకు వ్యాపించి ఉంటుందని దివ్య జ్ఞానం కలవారు కనుగొన్నారు. సాధన వలన దీని పరిధిని విస్తృత పరుచు కోవచ్చును. ఈ రూపస్థితిలోనే ప్రేతాత్మలు, దెయ్యాలు, భూతాలు, పిశాచులు, అంతరిక్షంలో పయనిస్తుంటాయి.

16. మనిషి మరణించిన తరువాత కూడ ఈ ముసుగుతో సంబంధం పూర్తిగా తెగిపోదు. శవాన్ని చూసి రోదిస్తూ, కర్మకాండ చేస్తున్న వారిని చూస్తూ ఆశ్చర్యపోతుందట. మన శరీరాన్ని మనమే బయట నుండి చూచుట

అద్భుతమైన విషయానుభూతి. కాని అసాధ్యమైనది కాదు. సాధన చేయుట వలన మన శరీరం నుండి విడిపోయి, మన శరీరాన్ని మనమే ప్రత్యేకంగా చూడవచ్చును. ఈ ముసుగు నుండి తెగత్రెంపులు చేయడానికే అపరకర్మ మంత్రాలు నిర్దేశింపబడ్డాయి. మనసుకు పట్టిన ఈహలు, ఊహలు, అపోహలు తీరక మరణించినవారు, భౌతిక శరీరం నుండి బయట పడిన తరువాత కూడ, బంధం తెంచుకోలేక ఆ పరిధిలోనే తిరుగుతుంటారు. ఈ ముసుగుచేత కప్పబడిన బ్రతికున్నవారు ప్రలాపనలు చేయుట, వారికి అంతకు పూర్వం తెలియని భాషలు, రహస్యాలు, వెల్లడి చేస్తుంటారు. ఇవన్నీ ఆవరించిన ముసుగుల సంస్కారాలబట్టి ఉంటాయి. ఈ సూక్ష్మ శరీరాన్ని మనిషి కన్నుగాని, కెమేరా కన్నుగాని గ్రహింపలేదు. కాని రష్యాలో దీనిపై పరిశోధనలు చేసి కిర్లాన్ అనే వ్యక్తి ఒక ప్రత్యేక ఫోటోగ్రాఫీ యంత్రాన్ని తయారుచేసాడు. దీని ద్వారా సూక్ష్మ శరీరాలకు ఫోటోలు తీసాడు. అది తెల్లగా పాల నురగ వంటి పదార్థంలా ఉంటుందని రుజువు చేసాడు.

17. ఈ సూక్ష్మ శరీర ముసుగులు మనిషికే కాకుండా, పశుపక్ష్యాదులకు చివరకు మొక్కలకు కూడ ఉంటుందని రుజువు చేసాడు. అప్పుడే తెంపబడిన పూలల్లోను, కాయగూరల్లోను, చంపబడిన జీవరాశుల్లోను ఈ సూక్ష్మశరీర ప్రాణధార ఎక్కువగా ఉండి క్రమేపీ తగ్గుముఖం పడుతుందట. అందుకే అప్పుడే తెంపిన పూలు పూజకు, కాయగూరలు తిండికి ఆరోగ్యప్రదాలని సూచించారు. మానవ శరీరంలోకి ఏదైనా ప్రవేశించాలంటే ఈ ముసుగు దాటి రావాలి కాబట్టి దీన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడానికి మానసిక శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. మానసిక శక్తి వలన మనోతరంగాలు చెలరేగి, భౌతిక శరీరాన్ని ఆవరించియున్న సూక్ష్మశరీర వలయాన్ని పటిష్టం చేస్తుంది. బాహిరకంగా చేసిన పూజలు కాని, కర్మకాండ కాని, మనచుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని, భౌతికశరీరాన్ని పుష్టివంతం చేయగలదు కాని, సూక్ష్మశరీరాన్ని చేయలేదు. మనశ్శక్తిని, పెంపొందించుకోలేనివారు, సూక్ష్మ శరీరాన్ని శక్తివంతం చేయలేరు. ఆవిధంగా చేయలేనివాడు ఎన్నెన్ని పూజలు, వ్రతాలు, దీక్షలు చేసినా పూర్తి ఫలితం లభించదు. అందుకే ఎన్నో సంవత్సరాలు అభిషేకాలు, పూజలు

చేసినా ఫలితం కనబడక మనిషి విపరీతాలకు గురి అవుతున్నాడు. శరీరానికి ఏదైనా గుచ్చుకోవాలంటే ముందు మనం వేసుకొన్న చొక్కాకుగాని, బనీనుకు గాని గుచ్చుకొన్న తర్వాతనే శరీరానికి గుచ్చుకొంటుంది. అదేవిధంగా భౌతిక శరీరానికి ఏరోగంగాని, ఏశక్తిగాని రావాలన్నా ముందు సూక్ష్మశరీరానికి వచ్చిన తరువాతనే భౌతిక శరీరానికి వస్తుంది. సూక్ష్మశరీరానికి సంక్రమించిన రోగంకాని, యోగంకాని భౌతిక పరీక్ష పరికరాలకు అందదు.

18. నవగ్రహాల అణుధార్మికత ముందుగా ఈ ముసుగుకు తాకి, తరువాత శరీరానికి తాకుతుంది. ఈ కారణంచేతనే దివ్యజ్ఞానం కలవారు ముందుగా సూక్ష్మశరీరం పరిస్థితి గమనించి, తద్వారా భవిష్యత్తులో రాబోయే పరిణామా లను సూచిస్తారు. సలహాలనిస్తారు. ఇటువంటి భావిసూచికలను జాతకచక్రం లోని గ్రహాల ద్వారా తెలుసుకొనే అవకాశం కల్పిస్తుంది. తద్వారా నివారణో పాయాలు కూడ చేసుకోమని నిర్దేశిస్తుంది. రోగం ముందుగా ఈ ముసుగులో ప్రవేశించి మలినపరుస్తుంది. దివ్యజ్ఞానం కలవారు దీన్ని ముందుగా గ్రహించి సూచించగలరు. వైద్యులు వారి పరికరాల ద్వారా, పరీక్షల ద్వారా గ్రహింపలేరు. అందుకు కారణం సూక్ష్మశరీరాన్ని, దాన్ని ఆవరించిన వ్యాధులను గ్రహింపగలిగే ఉపకరణాలు మనకందుబాటులో లేవు. యోగికాని, సాధకుడుకాని రాబోయే రోగాలను ముందుగా గుర్తింప గలడు. వైద్యుడు మాత్రం సూక్ష్మశరీర పరిధి దాటి, భౌతికశరీరాన్నిగాని, అంగాలనుగాని తాకినపుడు మాత్రమే గుర్తింపగలడు. కనుకనే సాధకుడు వైద్యునికన్నా ముందుగా సూక్ష్మశరీరం ద్వారా వ్యాధులను గుర్తించి, వైద్యునికి ముందుగా సూచనలివ్వగలడు. ఈ కారణంచేతనే లౌకిక వ్యవహారంలో నిపుణులైన డాక్టర్లు సాధకులైన గురువులను ఆశ్రయిస్తుంటారు. భౌతిక శరీరాన్ని ఆవరించి సూక్ష్మశరీరమున్నట్లే, అంతర్గతంగా ముసుగురూపంలో వేరొక శరీరముంటుంది. దీన్ని లింగ లేదా కారణ శరీరమంటారు. దాన్ని గుర్తించడం కీర్లాన్ ఫోటోగ్రాఫీకి కూడ సాధ్యంకాదు. ఈ శరీరాన్ని అర్థం చేసుకోడానికి మనసు అడ్డు గోడలా నిలుస్తుంది. ఈ ముసుగు తొలగి పోవడమే మరణం. వేసుకోవడమే జీవనం. దీన్నే భగవద్గీతలో చొక్కాతో

పోల్చాడు. "వాసాంసి జీర్ణాని యథావిహాయ" పాత బట్టలు విడిచి కొత్త బట్టలు ధరించినట్లు ఈ లింగశరీరము భౌతికశరీరాలను మార్చుతుందని చెప్పబడింది. దీన్ని అర్థం చేసుకోడానికి మనసు నర్థం చేసుకోవాలి తప్ప, మనిషి బాహ్య ప్రవర్తనలవల్ల, భౌతిక శరీర పరీక్షలవల్ల కాదు. దీనికి ఎవరికి వారు సాధన చేయుటవల్లే ఫలితముంటుంది తప్ప, బోధలు చేసేవారి నాశ్రయించుట వల్ల ఎంత కాలమైనా నెరవేరదు.

మనసు-మోహం

1. మోహం చాలా శక్తివంతమైనది. మోహానికి ఉపాధిముఖం, ముఖంపై కల కళ్లు, ముక్కు, చెవులు అనే జ్ఞానేంద్రియాలు కీలకపాత్ర వహిస్తాయి. వీనిలో కళ్లు మరీశక్తివంతమైనవి. "ఇంద్రియాణాం నయనం ప్రధానం" అనెడి ఆర్యోక్తి అందుకే వచ్చింది. **భ్రూమధ్యంలోకల ఆజ్ఞాచక్రానికి ఇరువైపులా కళ్లు ఉండుట వలన సర్వమోహాలకు కన్నుకమాండర్ వంటిది.** భౌతిక జగత్తులో ఏ వస్తువు మీదైనా మోహం కలగడానికి కన్నేమూలం. కళ్లు లేని వారికి అంతా మాయగానే ఉంటుంది. సర్వసుఖాలను పొందడానికి పడే తపనకు కళ్లు వాహకాలు మనసుకు కళ్లు కిటికీల్లాంటివి. అవి తెరుచు కొంటేనే మనసు వెలుగును నింపుకొంటుంది. మనసు మర్మం తెలుసుకోవా లన్నా కళ్లే ఆలంబనం. ఏదైనా అంశాన్ని ముందుగా కళ్లతో చూస్తాం, తర్వాత దాన్ని పొందాలనే కోరిక కల్గుతుంది. ఈ కోరిక నిర్వికార చిత్తంలో అలలు రేపుతుంది. ప్రశాంతంగా ఉన్న కొలనులో రాయిముక్క వేయడం వంటిది ఈ భావసంకల్పం. అక్కడ నుండి కొలనంతా తరంగాలే. మనసంతా కోరికలే. జన్మపరంపరల్లో మోసుకువచ్చిన కోరికల దొంతరలే కాకుండా, ఈ జన్మలో పొందుచున్న భావపరంపరలు కూడ చేరి మనసు మోయ లేనంత బరువు పెరిగిపోతుంది. పెరిగిన బరువువల్ల మనసు అణగారిపోయి మలినమై, ప్రాకృతిక జగత్తులో తగులుకొని తన్నులాడుకొంటుంది. సాలె పురుగు తన నోటి నుండి తీసిన దారపు పోగులతో గూడు అల్లుకొని తానే చిక్కుకుపోయినట్లువుతుంది. మనసుస్థితి పరిస్థితి.

2. కోరికలు రేసు గుర్రాలవంటివి. వాటిని అదుపులో పెట్టడానికి కళ్లాలు అవసరం. మనసు దగ్గర "Spur" చేసే సాధనాలే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. తప్ప కళ్లాలు అతితక్కువ. మనిషి నురగలు కక్కే పరుగులు తీయించే గుర్రాలపై స్వారీ చెయ్యడానికే మనసుకు తర్ఫీదునిచ్చాడు తప్ప, కావలసిన గమ్యం వద్ద ఆపగలిగే కళ్లాలు లేనివాడయ్యాడు. అందుకే గౌతమబుద్ధుడు జన్మపరం పరులకు కోరికలనే గుర్రాలే కారణభూతమన్నాడు. వాటిని విసర్జించడమే జన్మ రహిత్య రహస్యమన్నాడు. అయితే మోహం వలన మనిషి సాధించే దేమిటని ప్రశ్నిస్తే పొందువలన పొందే ఆనందమే ఆఖరి మెట్టని ఎవరైనా చెపుతారు. కాని వేదాంతులు ఈ ఆనంద అశాశ్వతమని, శాశ్వతమైన ఆనందం పొందే మార్గాలను అన్వేషించమని సలహానిస్తారు. సలహాలివ్వడం సులువేకాని చేయూతనిచ్చే వారే సరిగా కనబడరు. చూడబడిన వస్తువు, వినబడాలని, తరువాత తినబడాలని మనసు కోరుకొంటుంది. అందమైన అమ్మాయిని చూస్తాం. ఆమె అందానికి ముగ్ధులౌతాం. వెంటనే ప్రేమలో పడతాం. కాగితం మీద పెడతాం. కబురు పెడతాం. ఆమె సమాధానం కోసం ఎదురుచూస్తాం. అంగీకరిస్తే అనుభవించాలని ఉవ్విళ్లూరుతాం. ఆ తపనలో పలవరింతలు, కేరింతలు కొడతాం. ఈవిధంగా మోహం మనసు మర్మం తెలుసుకోడానికి మూలమైన జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటిని కప్పివేస్తుంది.

3. అసలు అర్థంకాని మనసు తత్వాన్ని మరింత జటిలం చేసేది మోహం. ఇది కామం యొక్క బాహిరకరూపం. అద్దాల్లో పెట్టబడిన వస్తువు కనబడుతున్నా అనుభవయోగ్యం కానట్లు, మోహంతో నిండిపోయిన మనస్సు ఏమాత్రం గోచరం కాదు సరికదా, తప్పుగా అర్థం చేసుకొనే అవకాశం ఉంది. ఈ మోహం ఎంత ప్రబలమైనదంటే సాక్షాత్తు లయకారకుడైన శివుడినే మోహినీ రూపంలో మభ్యపెట్టకలిగింది. వరాలిచ్చిన వానినే అంతం చేయాలని చూసిన భస్మాసురునే భస్మం చేసిన మహాగ్నిజ్వాలామాలికా రూపమే మోహం. శేషశయనుడు మాత్రమే అర్థం చేసుకొని, వివరణ చెప్పగల జటిలకుటిల స్వరూపిణి యోగపరిభాషలో చెప్పాలంటే ఈ శేషశయనుడే మనోవికారాల కతీతమైన స్థితిలో ఉన్న ఆత్మస్వరూపుడు. వానిని పట్టకోడానికే సమస్త సాధకులు పడుతున్న కుస్తీలన్నీ. కాబట్టే మనసు నర్థం చేసుకోడానికి

ప్రధానంగా ఈమోహమే అడ్డుగోడగా నిలుస్తుంది. ఈ గోడను గెంతలేక వేదకాలం నుండి సాధకులైన మనుషులు సహితం ఎన్నోసార్లు పడిపోయి నడి విరగ్గొట్టుకున్నారు.

4. మోహం కలిగేటప్పుడు బుద్ధి వివేచనాశక్తిని కోల్పోతుంది. అందరికి బుద్ధులు చెప్పేవాడు కూడ బుద్ధికోల్పోతాడు. పరస్త్రీలను చూసేటప్పుడు పొందే మోహం మన స్త్రీలను చూసేటప్పుడు కలుగదు. అందుకు ప్రధానకారణం మనసు చుట్టూ మనమే కల్పించుకొన్న ఆవరణాలు. ఒకే స్త్రీ తల్లిగ, చెల్లిగ, వదినగ, మరదులుగా వివిధ సంబంధాలతో కనబడేటప్పుడు వివిధ రకాల మోహానుభూతులు మనసు పొందుతుంది. అన్నకూతుడను చూసి మోహం చెందని మనసు, అక్కకూతురిని చూసి పొందుతుంది. మనసు పొందే మోహం వోక వ్యవహారంలోని సంప్రదాయాలబట్టి మారుతుంది. అయితే వావివరుసలు లేనివారితో అక్రమసంబంధాలు ఉన్నవారు లేరా? అంటే! ఉన్నారనే చెప్పాలి. మరి ఉన్నప్పుడు కట్టుబాటు ఏమైనట్లు? అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. రహస్యంగా సాగినంతకాలం ఎంతటి అక్రమసంబంధమైనా తప్పులేదు. వావివరుసలు లేనివారు అతిచనువు వలన, ప్రవర్తనవలన, ఒకే దగ్గర పడుకొనుటవలన, స్పర్శానుభూతి పొందుట వలన, సెక్సు సంబంధ పుస్తకాలు, సినిమాలు, సంఘటనలు జాయింటుగా అనుభవించుట వలన, కట్టుబాట్లు తెంచుకొని, పొంగిపారిలే కామానికి గురయ్యే పరిస్థితు లేర్పడ వచ్చును. వీటన్నింటికీ మూలం మనసు తనకు తాను కల్పించుకొన్న నియ మాలు, నిబంధనలు. అంటే మనసును అదుపులో పెట్టుటవలన లేదా పెట్టకపోవుటవలన కలిగే మోహావేశ వేషాలే ఈకట్టుబాట్లు, సాంప్రదాయాలు.

5. అయితే మనసు యొక్క నియంత్రణ బలవంతంగా కాక సహజంగా జరగాలి. సహజంగా జరగాలంటే ఎవరికి వారు సాధన, శోధన చేయాలి. మోహానికి మూలమైన తత్వాన్ని గ్రహించాలి. అసలు మోహమెందుకు పుడుతుందో అన్వేషణ చేసి అర్థం చేసుకోవాలి. మనసును రగిల్చే ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టడం కన్నా వాటి చర్యల్ని గమనిస్తూ ఉండాలి. నిరంతర అన్వేషణ, అనుసరణ వలన ఇంద్రియాల మూలతత్వం అర్థమౌతుంది. “తినగ తినగ వేము తియ్యనగు” అన్నట్లు ఇంద్రియాల ఇంద్రజాలాన్ని

గమనిస్తూ, అనుసరించి పోవుట వలన, అదుపు తప్పిన వాటిని, ఆదుకొని ఆదరించుట జరుగుతుంది తప్ప, అన్యధా ఒత్తిడులు, రాపిడులు చేయుట వల్ల మరింత రగిలి సెగలు, పొగలు చిమ్ముతుంది. నిప్పును నీళ్లతో ఆర్ప గలిగినా సెగలు, పొగలు అనుభవింపతప్పదు. ఇసుకతోకాని, బట్టతోకాని కప్పివేయుట వల్ల నిశ్శబ్దంగా, అస్థిత్వం కోల్పోతుంది. కాబట్టి మనసు పొందే మోహాన్ని అణగార్చుటవల్ల, ఆర్పివేయుట వల్ల పూర్తిగా నిర్మూలనం కాదు. అనుసరించి అర్థం చేసుకోవడం వల్ల మాత్రమే అనర్ధాలు జరగకుండా కాపాడుకోగలం.

మనసు దారి మళ్లింపు

1. అన్నింటికి తరంగాలున్నట్లే మనస్సుకు కూడ తరంగాలున్నాయి. మానసిక తరంగాలు భావస్థితిని బట్టి వివిధరకాల దైర్ఘ్యాలు కల్గిఉంటాయి. కోపం వచ్చినపుడు మనసు సాము చేసిన కత్తిలా తరంగాలను సృష్టిస్తుంది. ప్రేమ కల్గినపుడు వలయాకారంలో ఉంటుంది. ద్వేషం వచ్చినపుడు చిక్కుముడుల్లా ఉంటుందట ఈర్ష్యా అసూయలు కలిగినపుడు ఎగుడుదిగుడులు కల్గి ఉంటుందట. ఈవిధంగా మనసు బహిర్గత మొనర్చే తరంగాలు వివిధ స్థాయిల్లో ఉంటాయి. మనసు పొందే భావస్థితి బట్టి తరంగాలు, వాటిబట్టి దారులు ఏర్పడతాయి. బండిచక్రానికి దారంటూ ఉండదు. నడిపేవానిబట్టి, పోయేదారిబట్టి గమ్యం ఉంటుంది. రాజమార్గం ఉన్నా కొంతమంది అడ్డ దారుల్లో పోవడానికి ఇష్టపడతారు. వీటిలో దగ్గరదారులు కొంతమంది ఎంచుకొంటారు. కొంతమంది రూల్సు ప్రకారం ఎడమప్రక్కనే ప్రయాణించి ఆలస్యమైనా సురక్షితంగా గమ్యం చేరుకొంటారు. కొందరికి స్పీడెక్కువ. కొందరు మరీ నెమ్మదిగా పోతారు. కొందరు సందర్భానుసారంగా వెళతారు. ఈదారులకు, దరిచేరడాలకు, స్పీడుకు ఆలస్యానికి మనసే కారణం.

2. మనసుకు ఇష్టమైన దారి దొరకనప్పుడు, మనసు ఇష్టపడే మరొక దారి పట్టాలి తప్ప, దొరకని దారికోసం, దారేలేని దానికోసం భోగట్టా చెయ్యడం, దిగులు పడిపోవడం, ఎటో పారిపోవడం చేయరాదు. కాని మనసు ఇష్టపడేదారి అంత సులువుగా అవగతంకాదు. ఎందుచేతనంటే, ఇష్టమైన

దారి మనసుకు దొరక్కపోవుటవలన, దాన్ని పొందాలనే అన్వేషణలోనో, ఆక్రందనలోనో నిమగ్నమై, వేరొక ఇష్టమైన దారి అంతసులువుగా బయట పెట్టదు. సాధనవల్ల, అంతర్ముఖత్వం వల్ల అర్ధమౌతుంది. అందని దాని కోసం అర్రులుచాచడం కన్న, అందుబాటులో ఉన్న దాని గూర్చి ఆలోచించడం వివేకవంతుల లక్షణం. ప్రేమించిన అమ్మాయితో పెండ్లి జరగలేదని, విరహంతో జీవితమంతా విచారించడం కన్న, అందుబాటులో ఉన్న వేరొక అందకత్తెను చేపట్టుటవలన మనసును దారి మళ్లింపవచ్చును. లేదా మనసుకు అసలు అందని అంశాన్ని గూర్చి మధనపడుతున్నప్పుడు, మనసుకు అందుబాటులో ఉన్న ఇష్టమైన వేరొక అభిరుచివైపు మనసును దారి మళ్లించుట ద్వారా గొప్ప ఫలితాన్ని పొందవచ్చును. ఏదైనా వ్యక్తి గొప్ప గాయకుడుగా మారాలనే చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ విఫలమైనపుడు, మనసు ముక్కలు చేసుకోవడం కన్న, అతనిలో ఉన్న ఇతర కళాభిరుచుల్ని చేపట్టాలి. కవిత్వం రాసే అభినివేశమున్నచో, దానివైపు మనసు మళ్లించుటవల్ల, గాయకుడుగా విఫలుడైన వ్యక్తి కవిగా మారిన సందర్భాలేన్నో ఉన్నాయి. సమాజంలో కల వేలాది వేలవ్యక్తుల జీవితాలను విశ్లేషిస్తే, అనుకొన్నది పొందలేక, మనసును దారి మళ్లించి, మరో మార్గంలో మహాత్ములైన వారెందరో చరిత్ర పుటల్లో తారసపడతారు.

3. మనసుకు పని కల్పించుటవలన, మనసు దారి తప్పడమనే అంశం నుండి మరలింపవచ్చును. పనిపాటా లేని మనసు దెయ్యాల కొంపవంటిదనే నానుడి ఉందికదా! బ్రహ్మజెముడు డొంకలమీద అల్లుకొన్న తీగెల చిగురుటాకులను మేక ఏవిధంగా ముళ్లుగుచ్చుకోకుండా తింటుందో, ఆవిధంగానే మనసు కల్పించే మాయల్ని అధిగమించే పనులను మనకు మనం కల్పించుకోవాలి. ప్రయోగశాలలో నిరంతరం అన్వేషణలో నిమగ్నమైన సైంటిస్టుకు అరిషడ్వర్గాలు అంతగా బాధింపవు. సాధనాపరుడైన జ్ఞానికి మనసు తిరుగాడే అడ్డమైన దారులు అడ్డమైనా, తనదారిలోకి తెచ్చుకొంటాడు. మనసుకు అలసట కల్గిస్తే అనుభవిద్దామనే అతృతకన్న, విశ్రాంతి పొందాలనే ఆరాటం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాగా వ్యాయామం చేసిన వానికి, ఆటలాడినవారికి, ధ్యానం చేసిన వానికి మనసు అలసిపోయి, నిద్రమత్తులు కోరుకొని,

నిర్వికారంగా ఆనందాన్ని పొందుతుంది. బలవంతంగా మనసును నిద్ర పుచ్చుదలచు గొన్నవారు, నిద్రమాత్రలు, మత్తుపానీయాలు, డ్రగ్సుకు అలవాటు పడ్డవారి వలె ప్రవర్తించి, తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని, తద్విపరీతాల్ని పొందుతారు.

4. కాబట్టి మనసుకు నిరంతరం పని కల్పించాలి. రచయిత నిరంతర పఠన పారనాదుల వలన, గాయకుడు స్వరసాధన వలన, సైంటిస్టు అధిక పరిశోధన వలన, విద్యార్థి నిరంతర అభ్యాసంవలన ఈవిధంగా ఆయా రంగాల్లో కల అనేకానేక వృత్తులవారు మనసుకు పని కల్పించి, ఇష్టానుసారంగా వెళ్లకుండా అదుపు చేయవచ్చును. ఈ విధానాన్నే "Work is Worship"- అని ఆంగ్లేయు లంటే "కర్మసుకౌశలం" అని భగవద్గీతాచార్యుల వారు చెప్పారు. కర్మలను నిరంతరం చేస్తూనే ఉండాలి. వాటి వలన భ్రష్టత్వం, దుష్టత్వం, శిష్టత్వం ఏదైనా రావచ్చును, పోవచ్చును కాని నిరంతర సాధన, శోధన అవసరం. ఆవిధంగా చేయుట వలన మనసు అప్పుడప్పుడు దారి తప్పినా, అడ్డమైన దారులు త్రొక్కి అందకుండా పోకుండా అదుపు చేయవచ్చును.

5. తప్పులు చెయ్యడం మానవ సహజలక్షణం. అసలు తప్పులు చెయ్యకుండా ఒప్పులు గ్రహించడం దుర్లభం. మనం చేసే తప్పులనుండి మనసును తప్పించాలంటే, మనసుకు నచ్చిన ఒప్పులు చేపట్టాలి. తెలిసో తెలియకో శీలం కోల్పోయి, సంఘం దృష్టిలో పతితగా ముద్రవేయించుకొని, మనసును జీవితాన్ని క్షోభ పెట్టుటకన్న, తనకు పడినమచ్చను కడిగివేసే మనిషిని చేపట్టుట వలనగాని, తనవలె మచ్చపడేవారికి చేయూత నిచ్చుటవలనగాని, మనసును దారి మళ్లించి కుదుటపర్చవచ్చును. వ్యక్తిగత మనస్సు కొన్ని వ్యక్తీకరణలను, అనుసరణలను, అనుకరణలను చేస్తుంది. అందుకు భిన్న మైన వాటిని ద్వేషిస్తుంది. ఆవిధంగా ద్వేషించుట వలన అనవసరమైన మానసిక రుగ్మతలకు గురిఅవుతుంది. ఇటువంటి రుగ్మతలు రాకుండా ఉండాలంటే ఇతరుల మంచి భావాలను సహృదయతలో ఆహ్వానించడం లేదా మన భావాలే నిర్దుష్టమైనవన్న పిడివాదాన్ని సడలించడం వలన మనసును దారి మళ్లింపవచ్చును. కొంతమంది ఇచ్ఛాపూర్వకంగా మనసును దారి మళ్లిస్తుంటారు. దానివలన మనసు బలత్కారాలకు లోనవుతుంటుంది.

వాటిని గ్రహించకుండా కొంతమంది ఘనకార్యాలు సాధించిన వారిలా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఈ బలవంతం వలన మనసు అనేక వికృతులు, వికారాలు పొంది నరాలబలహీనత చెంది, ప్రాణశక్తి చాలనకు అవరోధమేర్పడి, అనేక మానసిక వైక్లబ్యాలకు, శారీరక అవకతవకలకు దారి తీస్తుంది. అందుకే త్రికరణ శుద్ధి అవసరమన్నారు. మనస్సులో పొందిన భావన, తదనుగుణ భాషణ, తత్సంబంధ కర్మలు చేసిననాడే మనసు మలిన రహితమై మనసు తన ఉనికి తానే నిర్దేస్తుంది.

6. మనసును దారి మళ్లించడం చేయలేనివారు, వ్యతిరేక దిశలో మనసు మార్గాన్ని అనుసరించి, దాని వెంటే వెళ్లిపోవుటకు సిద్ధపడాలి. దీనికి మరింత గుండె ధైర్యం కావాలి. స్థిరసంకల్పం లేనివారు మనసు వెన్నంటిపోలేరు. ఎందుకంటే మనసు అనేక మాయలు చేస్తుంది. వాటిని అర్థం చేసుకొని, వ్యర్థమైన వాటిని విసర్జించి వెళ్లాలే తప్ప, కేవలం గుడ్డివాడిలా వెనకాలే వెళ్లి పోతే, గోతిలో పడిపోయే ప్రమాదముంది. చాకలివాడు గాడిద వెనకాలే వెళుతున్నా, తన్నకుండా జాగ్రత్త పడుటగాని, ఎప్పుడు తంతుందో స్పృహ కల్గి ఉండటం కాని చేస్తాడు. బరువంతా దానిపై వేసి హాయిగా వెనుకాలే రేవుకు పోతాడు. మనసు వెనకాలే పోయేవారికి కూడ బరువులు, బాధ్యతలు ఉండవు. కాని సంఘం విసిరేరాళ్లు రప్పలు ఉంటాయి. వాటిని తట్టుకొన్న వాడు, పట్టించుకోనివాడు మాత్రమే మనసు వెంట ప్రయాణం చెయ్యగలడు. మనసు పయనించే త్రోవ మంచిదైనా, చెడుదైనా ఆపకూడదు. దారి మళ్లిం చడానికి ప్రయత్నించకూడదు. దాని వెను వెంటనే వెళ్లిపోవాలి. ఆవిధంగా మనసు వెంట పయనించగా, పయనించగా మనసు ఆగిపోయే తీరం తెలిసి పోతుంది. అది తెలిసిన తరువాత తెలియదగ్గదేదీ ఉండదు.

7. మనసు వెనుకే వెళ్లేవానికి మానావమానాలు ఉంటాయి. వాటిని భరించాలి. అవసరమైతే గ్రహించాలి. చతుర్విధ పురుషార్థాలైన ధర్మార్థ కామమోక్షాలను, త్రిగుణాలైన సత్వ, రజస్, తమోగుణాలను, ఈషణత్రయాలైన భార్య, ధనం, పుత్రులను, అరిషడ్వర్గాలైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్స ర్యాలను, అణిమాది అష్టసిద్ధులను, క్షుద్రదేవతాశక్తులను, ఇంకా అనేకానేక

స్థితులను, వాటిని పొందే అవకాశాలను కల్పిస్తుంది. వాటన్నింటినీ యథా తథంగా స్వీకరించాలి. అవసరమైతే అనుభవించాలి. అప్పుడే మనసు మనల్ని మెచ్చుకొంటుంది. రేకులు విచ్చుకొంటుంది. ఎదురుతిరిగామో ముళ్ళు విప్పి గుచ్చుకొంటుంది. మనదారిని మనం పోవడమెంత సులువైనదో, ఇతరుల దారిలో వెళ్లడమంత కష్టమైనది. అందుకే భగవద్గీతలో "స్వధర్మం నిధనం శ్రేయః పరధర్మోభయావహః" అన్నాడు. మెహర్ బాబాగారు కూడ ఒక వ్యక్తి తన సాంప్రదాయాన్నయినా లేదా సద్గురువునైనా అనుసరించా లన్నారు. కాబట్టి మనసును మనదైన దారిలోకి మళ్లించడమే మంచిది, మేలైనది కాని మనసు నడిచే దారిలో వెళ్లడం చాలాకష్టం. అవధూతలు, సద్గురువులు, పరాకాష్ఠ చెందిన యోగాభ్యాసపరులు మాత్రమే మనసు ననుసరించి, మర లించగలరు తప్ప సామాన్య సాధకులకది అసాధ్యమైనది.

మనస్సు- అద్దము

1. అద్దంలాంటి మనసనె నానుడి లోకంలో ఉంది. స్వచ్ఛతకు మారురూపుగా వాడుతుంటారు. కాని అద్దం యొక్క తీరుబట్టి ప్రతిఫలించే విధానం ఉంటుంది. చిన్న వస్తువును పెద్దదిగ, పెద్దవస్తువును చిన్నదిగ ప్రతిఫలించే శక్తి అద్దానికుంది. అద్దం యొక్క సైజుబట్టి ఆకారముంటుంది. పెద్ద వస్తువు దగ్గర చిన్న అడ్డం పెడితే, చిన్న ఆకారమే కనబడుతుంది. అంత మాత్రం చేత పెద్ద వస్తువు చిన్నవస్తువుగా, భౌతికంగా మారిపోదు. మారినట్లు భ్రమ కల్గిస్తుంది. అద్దంలో కనబడే సైజుబట్టి నిర్ణయానికి రాకూడదు. వేమనగారు "కొండ అద్దమందు కొంచెమై చూపదా"అన్నారు. మనసు కూడ అద్దం లాటిందే. మనసు సైజుబట్టి, సంకల్పం యొక్క శక్తిబట్టి, బాహ్య, అంతర్ జగత్తులు భాసిస్తుంటాయి. బాహిరకమైన లక్షణాలబట్టి నిర్ణయాలు మనసు ఎక్కువగా చేస్తుంటుంది. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో యువతీయువకులు ఇటు వంటి పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. అరువుసామాన్లు, ఎరువు తెచ్చుకొన్న డైలాగు లను నమ్మి ప్రేమిస్తుంటారు. ప్రేమలోపడిన వారి మనసుకు ధూళి పడు తుంది. ధూళిపట్టిన అద్దం ఎంత నిర్మలమైన వస్తువునైనా నిర్దుష్టంగా, విస్పష్టంగా చూపెట్టలేదు. చూపెట్టాలంటే ధూళి తుడిస్తేనే తప్ప సాధ్యం

కాదు. ఈ ధూళినే "మాయ"- అన్నారు వేదాంతులు. "మోహం" అంటారు లౌకికులు. "యధాదర్శోమలేనచ"- అనే శ్లోకంలో ధూళిచేత అద్దం వలె అజ్ఞానంచేత ఆత్మ కప్పబడి ఉంటుందని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది.

2. అద్దంలాంటి మనసుకుండే మరోలక్షణం దూరవస్తువులను దగ్గరగా చూపెట్టడం. దూరంగా ఉన్న వస్తువుకు ఎదురుగా అద్దం పెడితే మనకు దగ్గరగా ఉన్నట్లు తోస్తుంది. కాని అది కేవలం ప్రతిఫలత్వము (Reflection) వల్లనే నన్న సత్యాన్ని జ్ఞానవంతులు మాత్రమే గ్రహించగలరు. ఒక్కొక్కప్పుడు వారు కూడ భ్రమలకు లోనవుతుంటారు. ప్రేమలో పడ్డవారు, వారు ప్రేమించిన అబ్బాయి లేదా అమ్మాయి ఎంతో చేరువైనట్లు, ఆత్మీయులై నట్లు, ఏత్యాగమైనా చేయుటకు సంసిద్ధులైనట్లు, ప్రేమ కోసమే జీవిస్తున్నట్లు భావిస్తారు. అద్దానికి మధ్యలో ఏదైనా అడ్డుపెడితే అంతా శూన్యమవుతుంది. అదే విధంగా యువతీయువకుల ప్రేమకు అడ్డంకు కల్గినా, అనుకోని అవాంతరాలు వాటిల్లినా దగ్గరగా కనబడేవారంతా అదృశ్యమైనట్లు భావిస్తారు. శారీరకమైన తృష్ణ తీరిన తరువాత, అద్దంలాంటి మనసు కళాయి పోయిన అద్దంలా వస్తువుల్ని ప్రతిఫలించే శక్తి కోల్పోయి, అద్దం కేవలం గాజుపెంకులా కనబడుతుంది. అప్పటికి గాని అర్థంకాదు కళాయి లేని అద్దం ఎందుకూ పనికిరాదని. ప్రేమన్నది కామం కన్నా భిన్నమైనదని, నిర్మలమైనదని అందరూ భావిస్తుంటారు. అసలు ప్రేమ పుట్టడానికి స్త్రీ పురుషుల బాహిరక అంగ సౌష్టవాలే మూలకారణమన్న సత్యాన్ని అంగీకరించరు. కామం, ప్రేమ వేర్వేరు అంశాలని, ప్రేమ పవిత్రమైనదని, కామం అపవిత్రమైనదని అంటుంటారు. ప్రేమ కేవలం పవిత్రమైనదైతే ప్రేమించుకొన్న వాళ్లందరూ కేవలం మనసు ద్వారానే ప్రేమించుకోవచ్చు గదా! ఆలింగనాలు, చుంబనాలు, లైంగిక ఆనందాలు కోరుకోవడమెందుకో?

3. పారదర్శిక అద్దానికి, స్ఫుటాకారదర్పణానికి తేడా ఏవిధంగా ఉందో, ప్రేమకు, కామానికి ఆవిధంగా ఉంది. పారదర్శిక దర్పణం కేవలం ప్రేమ(Pure love) వంటిది. స్ఫుటాకారదర్పణం కామం నిండిన ప్రేమవంటిది. ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చెప్పితే స్వభావోక్తి కాస్త ఎక్కువ చేసి చెపితే అతిశయోక్తి. అతి

శయోక్తి కున్నంత ఆదరణ స్వభావోక్తికుండదు. అది మనసుకుండే సహజ
లక్షణం. కళాకారుడైన నటుడు కూడ స్వభావానికి కాస్త స్థాయి పెంచి చేస్తేనే
అద్భుత నటన అవుతుంది. రోజూవాడే పదాల్నే కాస్త వంపుసొంపు లతో
చెప్పితే కవిత్వం యొక్క రూపుదిద్దుకొంటుంది. కేవల స్వచ్ఛత సృష్టిలో
ఉండదు. అదేవిధంగా కేవలం ప్రేమనిగాని, కేవలం కామమనిగాని ఉండవు.
ఆవిధంగా ఉంటే మనసు వాటిని భరించలేదు. ఒకవేళ భరించేటట్లు చేసినా
అనుభవింపలేదు. అనుభూతిని వెల్లడింపలేదు. అందుకే సమాధి నిష్టలైన
యోగులు పొందే ఆనందం అనిర్వచనీయం. అందుకే ప్రేమలో కూడ
కామం శాతం ఎక్కువ గానే ఉంటుంది. ఉండబట్టే పొందుకోసం మనసు
వేసే పందెంలో ఎంతటి సాహస కార్యాన్నయినా, చివరకు ప్రాణాలనైనా
ఫణంగా పెట్టడానికి ప్రేమికుడు వెనుకంజవేయడు.

4. అద్దంకుండే ప్రతిఫలత్వం కూడ సంపూర్ణం కాదు. వస్తువు యొక్క మూర్తి
మంతం యథాతథంగా కనబడినా, సూక్ష్మతత్వాలైన వంపులు, సొంపులు,
నునుపులు, నొక్కులు పూర్తిగా ప్రతిఫలించవు. అదేవిధంగా అద్దం లాంటి
మనసు కూడ కేవలం ప్రేమను, పరమసత్యాలను, పారమార్థిక మర్మాలను
ప్రతిఫలింపలేదు. కేవలం ప్రేమ కల్గి కామాంశ లేకపోతే నపుంశకునిగ లేదా
దద్దమ్మగా జమకట్టవచ్చు. కేవలం కామం మాత్రమే ఉండి ప్రేమకరువైతే
నరరూప రాక్షసునిగ, కామపిశాచిగ ఏవగింపుకోవచ్చు. ఆవిధంగా జరిగే
సంఘటనలు మనకు అనేకం లోకవ్యవహారంలో ఉన్నాయి. కాబట్టి మనసు
అద్దం కేవలం పారదర్శిక లేదా స్ఫుటాకారదర్పణం కాదు. ఇంద్రజాలికుడు
తాను చూపెట్టవలసిన దాన్నే చూపెట్టినట్లు మనసు తాను కోరుకొనే వాటినే
ప్రస్ఫుటం చేస్తుంది.

5. భూతద్దం సూర్యుని ముందుంచి ప్రతిఫలింప జేస్తే వస్తువులను కాల్చుతుంది.
ఒకేఒక అగ్నితత్వం ప్రధానంగా కల అద్దానికే అంతశక్తి ఉంటే మనస్సనే
అద్దానికి అందులోకి, పంచభూతాత్మక తత్వం కల దానికి మరెంత దహన
శక్తి ఉంటుందో ఊహించుకోవలసిందే. మనసనే భూతద్దం దేన్నయినా
కాల్చగలదు. ప్రేమను కాల్చిబూడిదచేసి, దాన్నుండి ద్వేషాన్ని పెంచగలదు.

చల్లనీటిని వేడిగా మార్చగలదు. స్వచ్ఛమైన భావాలను తుచ్ఛమైన వాటిగా
మార్చగలదు. అద్దం ముక్కలై ఒకే రూపాన్ని అనేక రూపాలుగా చూపెట్ట
గలదు. మనసనే అద్దం ముక్కలైతే అనంతకోటి సంకల్పాన్ని, వికల్పాన్ని
సృష్టించి, దృశ్యమానజగత్తును చిందరవందర చేయగలదు.

6. కాబట్టి మనసనె అద్దం ప్రతిఫలించే విషయాలన్నింటిని ప్రామాణికంగా తీసు
కోరాదు. దూరమైన దాన్ని దగ్గరగాను, స్థూలమైనదాన్ని చిన్నదిగాను, ఒకే
ఆకారాన్ని అనేక రకాలగాను చూపించే ఇంద్రజాలమహిమ మనసుకుంది.
ఒకే వ్యక్తిని మిత్రునిగ కొందరికి, శత్రువుగ మరికొందరికి ప్రతిఫలిస్తాడు.
నిజానికి శత్రుత్వము, మిత్రత్వము మనసు కల్పించే భావనలు. అన్నదమ్ము
లిద్దరూ ఒకే అమ్మాయిని ఇష్టపడతారు, ప్రేమిస్తారు. అందులో పెద్దవాడు
ఆమెను పెండ్లి చేసుకొంటాడు. చిన్నవాడు మరిదిగా మారిపోతాడు.
అమ్మాయి తల్లికి మారురూపైన వదినెగా మారిపోతుంది. ఈమారిపోవడ
మనేది మనసుకు వేసిన ముసుగువంటిది. ధర్మశాస్త్రాలు ఈనిబంధనల
గూర్చి అనేక నీతిసూత్రాలను అమల్లోకి తెచ్చాయి. వేశ్యతో అన్నదమ్ము
లిద్దరు, తండ్రీ కొడుకులిద్దరు లైంగిక సంపర్కం పొందుతారు. కాని
వారెవరూ వావివరసలు పట్టించుకోరు. వేశ్య కూడ పట్టించుకోదు. కారణ
మడిగితే వేశ్యకు వావివరుసలేమిటంటారు విటులు. అదే విషయం వేశ్య
నడిగితే వృత్తిధర్మమంటుంది. మరెక్కడుంది మర్మమంతా? అని విశ్లేషణ
చేసి ఆలోచిస్తే, మనసనె అద్దం ప్రతిఫలించే మర్మాలే తప్ప మరేవీ కాదని
పిస్తుంది. ఇటువంటి నిజాల్ని అంగీకరిస్తేనే గాని మనసు అసలురూపం
అర్థం కాదు. కాని పండితులు, కుహనా బ్రహ్మచారులు, సాధన లేని
బోధకులు, విడ్డూరంగా మాట్లాడుతూ, ఏదో ఘోరం జరిగిపోయినట్లు
నటనలు చేస్తుంటారు. ప్రకటనలు రాస్తుంటారు. అటువంటివారికెవరికైనా,
ఇటువంటి సంఘటనలుగాని, పరిస్థితులుగాని ఎదురైతే, దాన్ని సమర్థించు
కొనే ఉదాహరణలను, వారే రాసుకొన్న శాస్త్రాల నుండి, చట్టాలనుండి
చూపించి తప్పుకొంటాడు. ఈ తప్పించుకోవడం కూడ సంఘం కన్ను
కప్పడానికే తప్ప మనసు ప్రతిఫలించే అసలురూపాల్ని, భావాల్ని కప్పిపుచ్చ

డానికి పనికిరావు. ఇటువంటి భావసంఘర్షణలకు, అంతర్మధనాలకు గురి యైన వారే ఉన్మాదులుగా మారుతుంటారు.

7. ఇటువంటి అసంగతాలు దేమునిపట్ల, మతాలపట్ల, సాంప్రదాయాలపట్ల కూడ జరుగుతుంటాయి. ప్రపంచ చరిత్రలోని వివిధ దేవతలను, వారి ఆరాధనా విశేషాలను పరిశీలిస్తే ఈ విషయం స్పష్టమౌతుంది. ఏకపత్నీ వ్రతుడైన రామావతారానికి, బహుపత్నీ సమేతమైన శ్రీకృష్ణావతారానికి అగాధమే సృష్టింపబడి, సాక్షాత్తు చిరంజీవియైన శ్రీఆంజనేయస్వామి వారికే విడ్డూరంగా తోచి, అనుమానం పెనుభూతంగా మారి, యుద్ధం వరకు దారితీసింది. ఏసు ప్రభువు జననం, మరణంపట్ల అనేక సందేహాలు, అనుమానాలు రోమన్ సామ్రాజ్యంలో కథలుగా వెలసాయి. ఆయన ప్రకటించిన కొత్తనిబంధనలోని ప్రకటన అధ్యాయం (Relevation) అధ్యయనం చేసిన వారి మనసు అద్దం బట్టి బహు కోణాల్లో భాసించింది. గోవధ హిందువులకు నిషేధం. ముస్లింకది భోజన విశేషం. ముస్లింలకు పందిమాంసం ఉచ్ఛిష్టం, హిందువులకది ఉత్కృష్టాహారం. ఈ విధంగా చెప్పుకొంటూపోతే ఉదాహరణలు కోకొల్లలు. ఇవన్నీ మతం ముసుగులో, ఆచారాలలొసుగులో మనసు అద్దం ప్రతిఫలించే వికృతరూపాలు. అసలు మనసు పరిధిలోకి రాని అంశమంటూ సృష్టిలో ఏదీ లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. కాబట్టి సృష్టిని అర్థం చేసుకోవాలంటే మనసే ఆధారం. మనసు నర్థం చేసుకోడానికి మనసే అడ్డం. మనసును నిర్మూలించాలన్నా మనసే ఆయుధం. **మనసు ద్వారానే మనసును ఏమైనా చెయ్యగలమనే సత్యం గుర్తించుటే మహాత్ముల్లో కెల్ల మహాత్తు.**

❖ ❖ ❖

మనసు-కాలం

1. "కాలం" - అన్న అంశం సృష్టికన్నా పూర్వమైనది. ఆద్యంతరహితమైనది. కాలానికి మారుపేరు దైవం. కాలం సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైనదైతే, దైవం స్థూలాతి స్థూలమైనది. దైవం లేడని వాదించేవారు కూడ కాలప్రభావాన్ని అంగీకరిస్తారు. "అహంకాలోస్మిభూతోస్మి" అని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పాడు. కాలం యొక్క ఉనికి స్థూలంగా కనబడకపోయినా, దాని ప్రభావాన్ని బట్టి సూక్ష్మంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. కాలం యొక్క ప్రభావం కార్యంమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. దీన్నే "క్రియ" అంటారు. ఈ లోకంలో ఉన్నవన్నీ క్రియలే, బాహిరకంగా, నామవాచకాలుగా కనబడుతుంటాయి. "నదీనదాలు" - అన్న పదం నామవాచకంగా భావిస్తున్నా, నిరంతరం ప్రవహించుటనే ప్రవాహక శీలత్వము వలన క్రియే "చెట్టు" సర్వకాల సర్వావస్థలయందు పెరుగుతూనే ఉంది. పుట్ట, కోడిపెట్ట, దూడ, కాడ మొదలగు సర్వచేతనాచేతనాలు నామవాచకాలుగా భ్రమింపజేస్తున్న క్రియలే. కొన్ని పెరుగుదలవైపు, మరికొన్ని తరుగుదలవైపు నిరంతరం పయనిస్తుంటాయి. ఇవన్నీ కాలప్రభావక్రియా రూపాలు. తినే పదార్థంలోనే తీపిదనం లేదా రుచిదాగున్నట్లు క్రియలోనే కాలస్వరూపం దాగుంటుంది. క్రియలు ద్వారానే కాలస్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకోగలముకాని, డైరక్టుగా కాలాన్ని అర్థం చేసుకోవడం భౌతిక ఇంద్రియాలకు, ఉపకరణాలకు సాధ్యం కాదు. ఈ సృష్టిలో పరమాణువు మొదలు మేరుపర్వతం వరకు గల ప్రతీది పురోగమనశీలం కలదేగాని తిరోగమన తత్వం కలది కాదు కాబట్టే ప్రపంచంలో ఉన్నవన్నీ క్రియలేతప్ప నామవాచకాలు కావని సిద్ధాంతీకరింపబడింది. **కాబట్టే మనం ప్రయోగంలో చెట్టును చెట్టవుతున్నా, కొండను కొండవుతున్న, నదిని నదవుతున్న, మనిషిని మనిషౌతున్న, అనే క్రియలగా మార్చుకొంటేనే తప్ప కాలస్వభావం అర్థంకాదు.**

2. కాలం యొక్క అర్ధాంగి పేరు "నియతి" - అని యోగవివాసిష్ఠ గ్రంథమందు చెప్పబడింది. నియతి అంటే "నియమం" లేదా "కట్టుబాటు" లేదా "పద్ధతి ప్రకారం నడిచేది"- అనే అర్థాలున్నాయి. దీన్నే "Rule" అంటారు. నిజమేమరి,

సృష్టి ధర్మమంతా నియతి ననుసరించే జరుగుతుంది. నియతి ననుసరించే గ్రహాలు, గృహాలు, చీమ మొదలు బ్రహ్మవరకు కల చరాచరజగత్తు, ఎలక్ట్రాన్లు ప్రోటాన్లు సంచరిస్తున్నాయి. పరిభ్రమణ శీలత్వము (Rotation and Motion) వేగము (Velasity) (u) శక్తి (Energy) ధార్మికత (Radiation) మున్నగు అంశాలమీద నియతి ఆధారపడి ఉంటుంది. కాలం నియతి తప్పిందంటే ప్రళయమే తప్ప ప్రణయముండదు. నిశ్చలంగా ఉన్న వస్తువు మీద, బాహిరకశక్తి నుపయోగించుట వల్ల చలనమేర్పడి, పురోగమనం కాని, విధ్వంసం కాని జరుగుతుంది. టేబిల్‌మీద నున్న బొమ్మను తోసేస్తే ముక్క లవుతుంది. బండరాయిని సుత్తితో కొడితే ముక్కలవుతుంది. మనసును రేకెత్తిస్తే కాలమే అస్తవ్యస్తమౌతుంది. గ్రహాలు, నక్షత్రాలు వాటి కక్ష్యల్లో పరిభ్రమిస్తున్నాయి. ఋతువులు, ఆయనాలు కాలనియతి ననుసరించి పని చేస్తున్నాయి. వాటిని కలవరపరిస్తే నియతిదాటి ప్రళయాన్ని సృష్టిస్తాయి.

3. ప్రకృతి మీద సైన్సు పేరుతో విజయం సాధించాలని ప్రయత్నిస్తే, ప్రకృతికాల రూపంలో పగతీర్చుకొంటుంది. ఈ విజయకాంక్షలకు మనసు పెట్టే ఆశలు, కీర్తికిరీటాలే కారణం. మనసును అదుపులో పెట్టకపోతే, కాలం, అదుపు తప్పుతుంది. అదుపు తప్పిదంటే కాలం యొక్క కుదుపును తట్టుకోవడం ఎవరికీ సాధ్యంకాదు. ఎందుచేతనంటే సృష్టిని కల్పించింది కాలమేగనుక. సైంటిష్టుకి గొప్పగొప్ప ప్రయోగాలు చేసి, ప్రకృతిపై విజయం సాధించి, పేరు తెచ్చుకుందామనే ఆశ మనసు కల్పిస్తుంది. రాజ్యకాంక్ష కల అధికారు లకు సైంటిష్టులు సాధించిన ప్రయోగ ఫలితాలను, ప్రయోగించి ఇతర రాజ్యాలను గుప్పిట్లో ఉంచుకొందామనే దురాశను రేపుతుంది. పెట్టుబడి దారులకు సైన్సు సాధించిన విజయాలను గుత్తాధిపత్యం వహించి, అంత ర్జాతీయ మార్కెట్లను వశం చేసుకొందామనే పేరాశ మనసులో గూడుకట్టు కొంటుంది. ఈవిధంగా రకరకాల వర్గాలు ఏదోవిధంగా ప్రకృతిని దోచు కొందామనే దురూహ, దురాశ మనసుల్లో పేరుకు పోవుటవలన, కాలప్రభా వాన్ని, క్రియాతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా, మనసు మాయల్లోపడి, తాత్కాలిక విజయాన్ని సాధించామనే భ్రమలతో నిండి, కాలం యొక్క

ఆగ్రహానికి, దుశ్చర్యలకు లోనయి, మనుషులు మధనపడే మనసులతో కాలం గడుపుతున్నారు.

4. మనిషి మనసును స్వాధీనంలో ఉంచుకోకపోతే, కాలం మహిమద్వారా, నియతి ద్వారా, క్రియాకలాపం ద్వారా లక్ష్మణరేఖ గీస్తుంది. దాన్నిదాటితే సీతగతిలా, మనసుగతి కూడ మారుతుంది. మనసును అదుపులో పెట్టక, స్వేచ్ఛా విహారం చేయిస్తే, అపరిమిత స్వేచ్ఛవల్ల వచ్చే అనర్థాలకు బలి కావలసి వస్తుంది. జనాభా సమస్య తీసుకొందాం. ఎక్కువమంది పిల్లలుంటే వంశాభివృద్ధి అనుకొనేవారు. తత్ఫలితంగా చదరపు గజానికి నివాసయోగ్య స్థలం చాలకుండా పోయింది. అధికసంతాన తపనలోపడి మనిషి భూభారాన్ని మర్చిపోయాడు. తత్ఫలితంగా అకాలమృత్యువులు, హత్యలు, వ్యాధులు పెచ్చు పెరిగిపోయాయి. ఏమనసైతే వంశాభివృద్ధి పేరిట అధికసంతానమనే ఆశ రేపిందో, ఆమనసే కుటుంబ నియంత్రణమనే సాధనాన్నే సమ కూర్చింది. ఇంకా లొంగనివారిని కాలం తన క్రియలైన తుఫానులు, వరదలు, భూకంపాలు, అంతర్యుద్ధాలు, కుల, మత ప్రాంతాల పేరిట నరుక్కోవడాలు ద్వారా అధిక జనాభా సమస్యను పరిష్కరించుకొంటుంది. అందుకే మాల్థూష్ **జనాభా సమస్య గూర్చి చర్చిస్తూ, మానవుడు తనకు తాను జనాభాను నియంత్రించుకోకపోతే, ప్రకృతి, కాలమహిమ ద్వారా తన పనితాను చేసుకు పోతుందన్నాడు.** జనాభా సమస్య తలెత్తినపుడెల్లా, యుద్ధం అని వార్యమౌతుంది. మహాభారత యుద్ధం మొదలు నేటి పాకిస్తాన్ యుద్ధం వరకు కాలం తనదైన పద్ధతిలో వ్యవహరిస్తూనే ఉంది.

5. ఆహారసమస్య కూడ ఇటువంటిదే. వాతావరణానికి, శారీరకతత్వానికి అనువైన ఆహారాన్ని మనిషి మర్చిపోయి, పొరుగింట పుల్లకూరకై అర్రులు చాచుట ప్రారంభించాడు. ప్రతి మనిషి ఎదుటివాడిలా తినాలని, బ్రతకాలని మనసును రేకెత్తిస్తున్నాడు. తత్ఫలితంగా ఆహార, విహార, పానీయాదులందు అనుకరణ అవలంబించాడు. తనకు లభ్యమౌతున్న, అందుబాటులో ఉన్న ఆహారపదార్థాలకు బదులు, కొత్తరుచుల కోసం పరుగులెత్తుట ప్రారంభిం చాడు. వాటిని పొందడానికి ఎన్ని అసంగతాలు, అసహజాలు చేయుట

ప్రారంభించాడు. ఈకారణం వలన ఆహారసమస్య మరింత అధికమైంది. కొన్ని పదార్థాలు విపరీతంగా ఉత్పత్తి కావడం, కొన్ని అసలు దొరక్కుండా పోవడం, కొన్ని విపరీత ధరలకు కూడ కొనుగోలు చేయడం, కొన్ని అతి తక్కువ ధరకు దొరికినా నిర్లక్షం చేయడం మనిషి, ఆహార సమస్యను తనకు తానే అధికం చేసుకొంటున్నాడు. ఈ విపరీతాన్ని కాలం గ్రహించింది కాబట్టే నియతి తప్పుతున్న మనిషి మనసుకు కళ్లెం వేయదల్చుకొంది. పర్యవసానంగా ఉదరగత వ్యాధులు విపీరతంగా పెరిగిపోయాయి. అమీబియాసిస్, మధుమేహం, ఆమ్లాతిశయంAcidity , స్థూలకాయం Obesity ఎక్కువై మనషులు తినాలనుకొన్నా, కావలసినంత ఉన్నా, తినలేని పరిస్థితిని కాలం కల్పించి, ఆహారసమస్యను పరిష్కరించడానికొక చక్కని నెట్‌వర్క్ (Network) తయారు చేసుకొంది. **ఈ పథకమింకా పటిష్టంగా అమలు జరిగే కాలం ముందున్నది. రాబోయే కాలంలో మధుమేహా వ్యాధి విపరీతంగా పెరిగిపోయి, మనషులు తమంతట తామే ఆహారాన్ని తగ్గించుకొనే పరిస్థితి కాలం కల్పిస్తుంది.**

6. అదే విధంగా స్త్రీ ఋతుకాలచక్రం, అంతరిక్షంలో కల రాశిచక్రంతో ముడి పడిఉంది. స్త్రీ గర్భాశయంలో కల "పిండం" అండ పిండ బ్రహ్మాండ కటాహంతో లంకె వేసుకొని ఉంటుంది. అంతరిక్షంలో కల నెట్‌వర్క్ విధానం ప్రకారమే మానవుని అంతర్గత జగత్తు నడుస్తుంది. ఇది కాలం కల్పించిన "నియతి" నెలరేడు అన్నపదముంది. "నెల" అన్న పదానికి "చంద్రుడు"- అనేది నిఘంటువు అర్థం. నెలతప్పుట అంటే చంద్రుని అతిక్రమించుటని అర్థం. స్త్రీ గర్భోత్తత్పికి, ఋతుధర్మానికి లింకు ఉంది. కుజ, చంద్ర గ్రహాల గతులను బట్టి స్త్రీ ఋతుచక్రం మారుతుంటుంది. చంద్రుడు మనస్సుకు, కుజుడు రక్తానికి కారకుడగుట వల్ల స్త్రీ మనసు, ఋతుధర్మం ఈ రెండు గ్రహాల ప్రభావంమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వర్తమాన కాలంలో స్త్రీజాతి, సాంఘిక, లైంగిక, ఆర్థిక కారణాలవల్ల ఋతుధర్మం పట్ల నియతిని పాటించలేకపోతుంది. అనవసరమైన డ్రగ్సు, ఋతుధర్మ నివారణాచర్యలు, ఋతుశుద్ధి నియమాలు పాటించకపోవుట మున్నగు అనేక కారణాల వలన,

స్త్రీలలో అధికసంఖ్యలో ఋతుసంబంధ దోషాలు సంక్రమిస్తున్నాయి. ప్రసవమైన తరువాత పాటించవలసిన ప్రాకృతికధర్మాలు, నియమాలు చాల ఉన్నప్పటికిని స్త్రీలు పట్టించుకోవడం లేదు. ఫలితంగా గర్భాశయవ్యాధులు, తెల్లబట్టవంటి అంటురోగాలు ఎక్కువగా ప్రబలుతున్నాయి. ప్రకృతి నియమాన్ని పాటించకపోవుటవల్ల, ప్రకృతి మనపై విరుచుకుపడి గర్భా శయ నిర్మూలన పరిపాటి అయింది. మానవశరీర అంగాల్లో నుండి ఏదైనా ఒక అంగాన్ని తొలగించుట వల్ల లేదా లోపించుటవల్ల అసమతౌల్యత ఏర్పడి, మానవదేహం, తద్వారా మనస్సు ఊగిసలాటకు గురవుతుంది. ఇటువంటి ఊగిసలాట ఉన్నంతవరకు మనసును కట్టుదిటం చెయ్యడం అసంభవం. చరించే, చలించే స్వభావం కల మనసుకు, మరింత చలనాన్ని కల్గించే అంశాలను చేకూర్చుట వలన మనసు మహమ్మారిలా మారుతుంది. కాబట్టి కాలనియతిని, వాటిధర్మాలను పాటించక పోవుటవల్ల మనిషి మనసు, మనుగడ స్వస్వరూపస్థితిని కోల్పోయే ప్రమాదముంది.

7. మనసు కాలం యొక్క దీర్ఘతను హెచ్చుతగ్గులు చెయ్యగలదు. ఒకే కాలవ్యవది, ఒకే వ్యక్తికి, ఒకే కాలంలో వివిధరూపాల్లో అనుభవయుక్త మౌతుంది. ప్రేమికుడొకడు ప్రియురాలి కోసం ఎదురుచూస్తుంటాడు. అనుకొన్న టైం కన్నా ఆమె అరగంట ఆలస్యంగా వచ్చింది. కాని ప్రేమికునకు అరగంట కాలం ఆరుగంటల్లా ఎంతో విసుగు, విరహం కల్గిస్తుంది. ఆ తర్వాత పిచ్చాపాట్టీ మాట్లాడుకొంటూ మూడు గంటల కాలం గడిపారు. కాని ముప్పయి నిముషాల్లా కాలం దొర్లిపోయినట్లనిపించి, అప్పుడే చీకటి పడిందా? అని విసుక్కొంటారు. ఈ కాలం ఒకే వ్యక్తికి, ఒకే సమయంలో హెచ్చు తగ్గులుగా కల్పింపజేసేది మనసు గారడీతప్ప మరేదీకాదు. ఈ గారడీలోని ప్యారిడీని అర్థం చేసుకోవాలంటే మనసును స్వాధీనపర్చుకోవాలి. దాని గమనాగమనాల్ని బేరీజు వేయగలిగే అనుభవం సంపాదించాలి.

8. ఆయువు విషయంలో కూడ ఇటువంటి గారడీనే మనసు కల్పిస్తుంది. భూభ్రమణాన్నిబట్టి, అహోరాత్రులు, దినాలు, నెలలు, సంవత్సరాలని లెక్కకట్టి భూమ్మీద నివసించే మనిషి వయసు లెక్కకడతారు. కాని భూమికన్నా వేగంగా

లేదా మెల్లగా పరిభ్రమించే గ్రహాల విషయంలో ఈ సూత్రం తారుమారవుతుంది. పితృదేవతలు చంద్రలోక నివాసులని శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి. భూమికి ఉపగ్రహమైన చంద్రుడు కన్నా భిన్నమైనదీ చంద్రలోకమని వేదం చెపుతుంది. సంవత్సర కాలానికి భూమెంత స్పీడుతో తిరుగుతుందో, చంద్రలోకంలో అంత తక్కువగా తిరిగి భూమ్మీద మనిషికి సంవత్సర కాలప్రమాణమైతే చంద్రలోకంలో పితృదేవతలకు ఒకరోజు కాలమవుతుంది. మనిషికి సంవత్సరకాలం పితృదేవతల కొకరోజు కాబట్టే సంవత్సరానికొకసారి పితృదేవతల కర్పించే శ్రాద్ధములు, దానాలు, తర్పణాలు వారికి ప్రతిదినం అర్పించినట్లే లెక్క. ఇదొక మనసు కల్పించే మాయ. కాలం కల్పించే వైచిత్రి. భూమ్మీద పది సంవత్సరాలు వయసున్న బాలుని తీసుకుపోయి ఫ్లూటో అనే గ్రహంమీద వంద సంవత్సరాలుంచి, తిరిగి తీసుకొన రాగలిగితే, భూమ్మీద ఆబాలుని వయసు 110 సంవత్సరాలైతే, ఫ్లూటో మీద కొన్ని నెలలవుతుంది. కాలం యొక్క సాపేక్షత ఆవిధంగా ఉంటుంది.

9. సమాధిలో ఉన్న యోగికి సమయం, కాలం లెక్కలోనికి రావు. కాలాన్ని గణన చేసేది, గుణించేది మనస్సంకల్పమే తప్ప మరేదికాదు. సంకల్పాలే లేని నిర్వికల్పయోగికి కాలహరణకాని, స్ఫురణకాని ఉండదు. శివరాత్రినాడు జాగరణచేసి, మరుచటి దినం గాఢనిద్రలో ఉన్నవానికి గంటల కాలం తృటిలో హరించుకుపోయే మానసికస్థితి కలుగుతుంది. దీనికి కారణం నిద్రలేమి వల్ల వచ్చే అలసత్వమనుకొంటాం. అది నిజం కాదు. గాఢనిద్రలో మనసు అణిగి ఉండుటే కారణం. మనసు పడగవిప్పడానికి వీలులేనంత బరువువలన కాలవ్యవధిని మనసు గుర్తించలేదు. బుట్టలో పెట్టబడిన పాము ఏవిధంగా పడగ విప్పి కాటు వేయలేదో, అదే విధంగా యోగమార్గంలో మనసు స్వాధీన పర్చుకొన్నవానికి కాలం వేసే కాటుకు గురికాడు. కాలాతీతమగుటే సర్వవ్యాపకత్వం. కాలం మనసు నిర్మించుకొన్న భావమందిరం కాలవ్యవధిని కొల్చుకోడానికి మనసు చేసుకొన్న స్కేలు. హెచ్చుతగ్గులు సరిపోల్చడానికి మనసు సృజించుకొన్న ధర్మామీటరు. అసలు మనసే పని చెయ్యనప్పుడు మీటరు లేదు. లీటరూ లేదు. అసలు తారతమ్యమే ఉండదు.

10. లోక వ్యవహారంలో కాలవ్యవధి కర్మలవల్ల వ్యక్తమౌతుంది. క్రియలు లేకుండా కాలప్రభావం గుర్తించడం అసంభవం. క్రియల్లో కుశలత్వం అలవర్చుకోవడంవల్లనే దుష్కర్మలు, సత్కర్మలు ఏర్పడుతాయి. వీటి ప్రభావంవలనే మనసు మాలిన్య రహితం కాని, సహితం కాని అవుతుంది. కర్మలులేకుండా సృష్టిలో ఏదీ ఉండదు. కొన్ని స్థూలంగా కనబడతాయి. కొన్ని సూక్ష్మంగా కూడ కనబడవు. కనబడనంత మాత్రంచేత వాటి ఉనికి కాదనలేం. వాటి క్రియాకలాప ఫలితం వల్ల వాటి ఉనికిని ఊహిస్తాం. ఆవిధంగా ఊహించేదే దైవమనే శక్తి. దీన్నే ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మమన్నారు. దైవమనే అస్థిత్వం కాని, పదార్థతత్వంకాని ఉందా? లేదా? అనేదే సమస్తశాస్త్రాలకు, పవిత్ర గ్రంథాలకు, వేదాలకు, వాదాలకు, సమస్త మతసంబంధ కార్యకలాపాలకునాంది. కర్మలనాపుట అసాధ్యమైనది. సమాధిలో నున్న యోగికూడ దైవానుభూతనే కర్మను చేస్తుంటాడు. కాబట్టి కర్మలు చేస్తూనే అకర్మిగా మెలగాలి. అన్నం బ్రతకడానికి తినాలి. కాని అన్నమే నేననే భావన ఉండరాదు. శుద్ధమైన అన్నం వలన శుద్ధమైన సత్వం ఏర్పడుతుందనే భావన మనసు పొందాలి. ఈ భావనా బలమే కాలాంతరంలో క్రియల యొక్క ఫలితంగా గోచరిస్తుంది. మనసు భావనబట్టే క్రియాస్వరూప స్వభావాలు ఏర్పడి, కాలవ్యవధిలో మంచి చెడ్డలుగ, సుఖదుఃఖాలుగ పరిణమిస్తాయి తప్ప, దైవశాసనమంటూ లేదని యోగవాసిష్ఠ గ్రంధం చెపుతుంది.

11. దేవతలు, రుషులు, యోగులు, సర్వావతారాలు కర్మలవల్లే జననమరణాలను సుఖదుఃఖాలను పొందుతున్నట్లు పురాణాలు, మతగ్రంథాలు చెపుతున్నాయి. నీ కర్మలే నీ ఫలితాలు కావున, ఫలితాన్నిబట్టి మనోస్థితి, మానవప్రవృత్తి, పురుషాకారం, పరిణామం జరుగుతుంది తప్ప, దైవం వలన కాదంటుంది యోగ వాసిష్ఠగ్రంథం. మనసు కల్పించే మాయవల్ల, మతగ్రంథాల మత్తువల్ల, కేవల భోదనాపరులైన గురూపదేశం వలన, మనసు నర్థం చేసుకోలేక బరువులన్నీ భగవంతుని మీద వేస్తున్నాం. మరి భగవంతుడెవరి మీద పెడతాడో భారమంతా? అందుకే ఆయన కూడ కర్మఫలితాన్ని అనుభవింపజేయడానికి యుద్ధాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, వ్యాధులు, బాధలు కల్పిస్తుంటాడు. ఎవరైనా మొరపెట్టుకొంటే కాలం, కర్మం కలసిరావాలంటారు. ఎవరి కర్మవారు

అనుభవించడానికి, ఇంకొకర్ని ఆశ్రయించడం వ్యర్ధంకదా! కర్మకాండ, మత సాంప్రదాయం పాటించడానికి కాలాన్ని వృధా చేయడం కన్న, మనసును స్వాధీనపర్చుకొనే మార్గాలకోసం ధ్యానం చెయ్యడం ఉత్తమమైన మార్గం. **మనసు మర్మాన్ని తెలుసుకోడానికి మధ్యవర్తి అక్కరలేదు. భార్యతో కాపురం చేయడానికి బ్రోకరు సహాయమెందుకు? చెయ్యవలసిందంతా భార్యను ప్రేమించడం, ఆమె అవసరాలు తీర్చడం, చెప్పుచేతల్లో ఉంచుకోవడం చేస్తేచాలు.**

వ్యష్టి- సమష్టిమనస్సు

1. ఋగ్వేద నాసదీయసూక్తంలో చక్కటి వివరణ కలదు. అక్కడ సత్తు లేదు, అసత్తు లేదు. జడం లేదు, చైతన్యం లేదు. ఉన్నదంతా బయలు లేదా శూన్యం (Space). ఆస్థితి ద్రవ్యత్వం కల్గిన పదార్ధస్థితి కాదు. విస్ఫోటనం కల శక్తిరూపం కాదు. అదొక నిర్వికారస్థితి అదే హిరణ్యగర్భలోకమని అంటారు. అక్కడ ఆవరణాలు, ఆవృతాలు, స్పందనలు, క్షోభలు ఏమీ ఉండవని సద్గురువులు కనుగొన్నారు. అక్కడుండే స్థితికి "మనసు" ఉండదు. మననెప్పుడు లేదో ఎటువంటి సంకల్ప వికల్పాలుండవు. ఈ దైవికస్థితిని "మనసు లేని దేముడు"- అని పేరు పెట్టిపిలవవచ్చు. ఇటువంటి స్థితికి చలనం లేదా క్షోభ ఏర్పడిందని, దానివలన తరంగాలు, ఆవరణాలు, ప్రకంపనాలు ఏర్పడి సృష్టి మొదలైనందని పరమయోగులు సాధన ద్వారా గ్రహించారు. ఈ క్షోభ వల్లనే పంచతన్మాత్రలైన శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాదులు, వాటి స్థూలరూపాలైన పృథివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశమనెడి పంచభూతాలు, వాటి ద్వారా స్థూలప్రకృతి, ఓషధులు, అన్నం, వీర్యము, మనసు, జీవుడు ఏర్పడ్డా యని సూక్ష్మ పరిశీలన వలన యోగులు నిర్ణయించారు. ఆవిధంగా ఏర్పడిన ప్రథమక్షోభనే సమష్టి మనస్సని, స్థూలంగా కనబడుతున్న సృష్టిలోని వివిధ జీవుల జీవనసరళి యందు కనబడుతున్న సంకల్పస్థితులను వ్యష్టిమనస్సని నిర్ణయంచేసారు. పశుపక్ష్యాదులయందు కూడ మనస్సు కలదు! కాని వ్యక్తీకరణ ఉండదు. ఒక్క మానవుని యందే ఈశక్తి అధికంగా ఉంది. కాబట్టి ప్రథమస్థితిలో మనసులేని దేముడు కూడ

క్రియాకలాపం చేయడానికి, ప్రాకృతిక శక్తుల్ని అదుపు లేదా అంతం చేయడానికి మానవదేహం ధరించవలసి ఉంటుంది. అందుకే భగవద్గీతలో "సృజామ్యహమ్" నన్ను నేనే సృజించుకొంటానని చెప్పబడింది. భగవంతుడిని ఎవరూ సృజింపరు. విశ్వశక్తి తనకుతానే సృజించుకొంటుంది. లేదా విశ్వశక్తి నుండి విడివడి వ్యష్టి మనస్సు కల్గియున్న మానవాళి మనస్సు ద్వారా, సమష్టిమనస్సును ఆహ్వానిస్తే, చలనమేర్పడి, సృష్టిలో ఆవిర్భవించుట జరుగుతుంది. దీన్నే అవతారమని, అవతారపురుషులని, యుగపురుషులని అంటారు. పురాణాల్లో కూడ మునులు, తపస్వులు, అసురశక్తుల్ని అంతం చేయడానికి దైవీశక్తుల్ని ఆహ్వానించుట కనబడుతుంది.

2. తీవ్రసాధనల ద్వారా దృఢసంకల్పం ద్వారా వ్యష్టి మనస్సు సమష్టి మనస్సు యొక్క శక్తిని పొందుట కాని, లేదా విజృంభించమని ఆదేశించుట కాని, లేదా ప్రార్థించుట కాని చేయవచ్చును. అటువంటి సంకల్పశక్తి కలవారివల్లే అద్భుతకార్యాలు జరుగుతుంటాయి. అలా కాకుండా వ్యష్టిమనస్సు సమష్టి మనస్సు యొక్క విశ్వశక్తిని స్వయంగా పొంది, అద్భుతకార్యాలు తనకు తానే చేయవచ్చును. దానికి ఇచ్ఛ, సంకల్పబలం, తీవ్రమానసిక క్షోభ అవసరం. సాధనాపరులైన యోగులు కూడ అంత సులువుగా చేయలేని స్థితిఅది. అందుకే వివేకానందులవారు ఇలా అన్నారు. It is the will that rules the world. The history of the world is nothing but "Will" of the fewmen, who believed in themselves. ఇటువంటి తీవ్ర సంకల్ప బలసిద్ధి పొందడానికే వివిధ మతాలు, వివిధ సాధనలను ప్రవేశపెట్టాయి. కాని వాటి అసలు రూపాల్ని సాధనామర్మాల్ని, మతాధినేతలు, మతాధిపతులు గ్రహించ లేక కొందరు, గ్రహించినా సాధన లేక కొందరు, సాధించినా ఇతరు లకు బహిర్గత మొనర్చక కొందరు, మతమనె మత్తులోనే తేలియాడిస్తున్నారు. తప్ప స్వయంచోదక శక్తులుగా మార్చుటలేదు. అందువలన నూటికి 95 మంది భగవంతుని మీదే ఆధారపడి, పరాన్నభుక్కులుగానే ఉండిపోతున్నారు తప్ప. స్వయంప్రకాశవంతులు కాలేకపోతున్నారు. ఈ విషయాన్ని వెన్ను తట్టిలేపడానికే, బాబాలు, యోగులు, ప్రవక్తలు, సిద్ధపురుషులు, అవతార పురుషులు జన్మిస్తుంటారు. ఈవిధంగా పుట్టనివారు చెప్పిన విధానాలు

వెనువెంటనే ఫలితాలు కల్గించక పోవుట వలన, విసిగివేసారి సాధనలు మధ్యలో వదిలివేయుట వలన, సులువుగా లభ్యమయ్యే ఇతర సాధనా మార్గాల్ని అవలంబించుట వలన పూర్తిస్థాయిలో మనసును స్వాధీనపర్చుకో లేక పోతున్నారు.

3. హిరణ్యాగర్భం (న్యూక్లియస్) నుండి వెలువడ్డ శక్తే వ్యష్టిమనస్సుగా ఏర్పడుట వల్ల, వ్యష్టి మనస్సు అసలు మూలం హిరణ్యాగర్భమని తేలుటవలన, మనిషి మనసు మర్మం లేదా ఉనికి గ్రహించగానే, మనసేలేని హిరణ్యాగర్భంగా మారుతున్నాడు గావున, మనసు గూర్చి మాట్లాడుటగాని, వివరణ చేయుట గాని చేయలేని అసమర్ధుడౌతున్నాడు. అందుకే గౌతమబుద్ధుడు కూడ భగవంతుని ఉనికి గూర్చి శిష్యులు ప్రశ్నించగా ఇతమిద్ధమైన సమాధానమేదీ చెప్పలేదు. నిర్వికల్ప సమాధినిష్టుడైన యోగి కూడ జాగ్రదవస్థలోకి వచ్చిన తరువాత ప్రశాంతచిత్తుడై ఉండగలడు తప్ప, ఆస్థితి గూర్చి ఏమీ చెప్పలేదు. దానికి కారణం మనస్సు క్రియారహితమగుట వల్లనే మనస్సు క్రియా కలాపంలో ఉన్నంతవరకే సంకల్పాలన్నీ ఏర్పడతాయిగాని, నిర్వికల్ప మైతే అంతా శూన్యమే, బయలే. **హిరణ్యగర్భ కేంద్రం నుండి ఆవరణాలు దాటిన మనసుకు మధ్యన గల బయలే కాలం.** మనసు హిరణ్యాగర్భ కేంద్రకంలో కలిసిపోతే కాలమనే Concept ఉండదు. అటువంటి దశలో భూత, భవిష్యత్తు, వర్తమాన కాలభేదాలుండవు. అంతాస్తబ్దత, నిశ్శబ్దత, శూన్యత, మహామౌనం.

4. కాలం, మనసుల యొక్క జన్మస్థలం ఒక్కటే. అదే హిరణ్యాగర్భ కేంద్రకం. కేంద్రకం నుండి విడివడ్డ సూక్ష్మాంశమే వ్యష్టిమనస్సు, కేంద్రకం యొక్క స్పందనవలన ఏర్పడ్డ ఆవరణ బాహిరక రూపమే కాలం. ఒకేచోటు నుండి ఏర్పడ్డ మనసు-కాలాల్లో కాలం మనసును కలవరపరుస్తుంది. మనసు తన జన్మస్థలాన్ని గుర్తించి, స్వంత ఊరికి పోయి, స్వంత ఇంటికి వెళ్లిపోతే ప్రయాణపు టిక్కెట్టు (జననమరణాలు) పనే ఉండదు. టిక్కెట్టు పని లేనపుడు, ఎక్కవలసిన రైలు, చేరవలసిన ఊరు ప్రశక్తే ఉండదు. గనుక ప్రయాణం ఎన్ని గంటలు పడుతుందనే సమస్యేఉండదు. అలాంటప్పుడు "కాలం" అనే అంశంతోనే పని ఉండదు. మనసు స్వస్వరూపాన్ని, ఉనికిని గ్రహించిన మరుక్షణం "కాలం" "సృష్టి" అనే రెండు అంశాలు మాయమై

మనస్సే లేని హిరణ్యాగర్భమనే స్థితికి వెళ్లిపోతుంది. అక్కడ సత్తూ లేదు. అసత్తూ లేదు. ఈ స్థితి చేరడానికే ప్రయత్నాలన్నీ ఈ ప్రయత్నాలే పవిత్ర మతగ్రంథాలుగ, సాంప్రదాయాలుగ, సాధనాపద్ధతులుగ, అవతారులుగ అవతరించాయి. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, మనసు స్వస్వరూపాన్ని గుర్తించ నంతకాలం, మనసే కల్పించుకొన్న మాయల్లోపడి, జన్మపరంపరల్లో పరిభ్రమిస్తూనే ఉంటుంది.

5. అయితే మనసును స్వాధీనపర్చుకోవడమెలా? దీని గూర్చి ఉన్నన్ని పుస్తకాలు, ప్రవచనాలు, సిద్ధాంతాలు, సాధనాలు, వికారాలు మరేదానికి ఉండవు. అందుకు కారణం మానవుడు చేరవలసిన చివర మజిలీ మనస్సే కాబట్టి. మహాయోగులు, అవతారపురుషులు, శ్రీరామచంద్ర మహరాజ్ (బాపూజీ) సాధన వలన స్వానుభవం ద్వారా కొత్త విషయాలు దర్శించారు. అటువంటివి ప్రమాణికాలు, అనుసరణీయాలు. **ఒక విషయం నుండి వేరొక విషయం మీదికి మనసు పరుగిడితున్నప్పుడు, ఆ రెండింటికి మధ్యగల మననరహిత స్థితే శుద్ధచైతన్యస్థితి"**- అన్నారు. ఈ సిద్ధాంత ప్రాతపదిక చదవడానికే కాస్త గజిబిజిగా ఉంది. మరి అర్ధం చేసుకోడాని కెంత బిజిగజిగా ఉంటుందో సాధకులు గమనించవలసి ఉంటుంది. మనం బజార్లోంచి వెళుతుంటే షోకేసులో ఉన్న బూటు చూస్తాం. బాగుందనికొంటాం. వెంటనే ప్రక్క షోకేసులో ఉన్న మరొకబూటు కనబడుతుంది. అదింకాబాగుందని కొంటాం. అప్పుడు మొదటి చూసిన బూటు మీదన్న మోజు, మోహం పోయి రెండవ బూటు మీద స్థిరపడుతుంది. అలాగే ఏ వస్తువుమీదైనా, ఎన్ని వస్తువులమీదైనా మనసు దొర్లిపోతుంది. ఈవిధంగా మనసు దొర్లుతున్నపుడు ఒక భావనకు, రెండవ భావనకు మధ్యన Gap లేదా శూన్యం ఉంటుంది. అది సూక్ష్మాతి సూక్ష్మతర సూక్ష్మమైనది. దాన్ని ఏసైన్సు సాధనం గుర్తించలేదు. కొలవలేదు. దాన్ని అనుభూతి పొందాలంటే మళ్లీ మనస్సే పొందగలదు. ఈ Gap లేదా శూన్యస్థితిలో భావన, కోరిక, సంకల్పం మున్నగు అంశాలుండవు. అదే నిర్వి కల్పస్థితి. అదే మనసు అసలుసిసలైన ఉనికి దీన్నే వేమనగారు స్వప్నానికి, సుషుప్తికి మధ్యకల సంధికాలమన్నారు. దీన్ని గ్రహించగలిగే అనుభూతి పొందితే అన్నీ అర్ధమౌతాయన్నారు.

6. మనసు జన్మస్థలం సంకల్పం. సంకల్పం వల్లనే మనసు పుడుతుంది. మనసు యొక్క పిల్లలు పంచేంద్రియాలు. పిల్లల అల్లరికి తట్టుకోలేక తల్లిలాంటి మనసు తల్లడిల్లిపోయి, పిల్లల కోరికలు తీర్చడానికి అనేక అపమార్గాలు అనుసరిస్తుంది. అయితే ఇంద్రియాల్ని అదుపులో పెట్టడమెలా? అంటే అది కూడ మనసువల్లే సాధ్యం. పిల్లలెక్కడికి వెళ్లారో? ఏం చేస్తున్నారో? ఎలా చదువుతున్నారో తెలుసుకోవాలంటే తోటిపిల్లల్ని అడిగితేనే సరైన భోగట్టా తెలుస్తుంది. ఇంద్రియాల్ని సరైన మార్గంలో పెట్టాలి. అంటే ఇంద్రియాల్నే అనుసరించాలి. కన్ను కల్పించే మాయల్ని తెలుసుకోవాలంటే కళ్లు మూయాలి. లోపలికన్ను తెరుచుకోవాలి. నోరు రుచుల్ని, ముక్కు వాసనల్ని, చర్మం స్పర్శను, చెవిశబ్దాలను గ్రహించకుండా ఉండాలంటే వాటి మోహాలకు గురికాకుండా, వాటి మూలతత్వాల్ని గ్రహించాలి. తత్వం అర్ధం కావడానికి కన్ను కంట్రోల్లో ఉండాలి. వస్తువుల్ని చూచుట వల్లనే వాటి తత్వాలు, మోహాలు ప్రబలుతాయి. కాబట్టే కళ్ళు ఇంద్రియాలకు ప్రేరకరాజు. "ఇంద్రియాణాం నయనం ప్రధానం" అన్న ఆర్యోక్తి అందుకే స్థిరపడింది. పిల్లలాంటి ఇంద్రియాలను తల్లే మందలించగలదు కావున, మనసు నర్దం చేసుకోడానికి మనస్సే మార్గం, సాధనం, ఆయుధం, మనస్సు వినా ఇంకొక సాధనం మనస్సు నర్దం చేసుకోలేదు. సంకల్పం పుట్టకుండా ఉండాలంటే సాంగత్యం విషేదించాలంటారు పెద్దలు. అదిలేకపోతే సంగతేమిటో అర్ధంకాక, ఏదో ఉందనుకొనే మాయల్లో పడే అవకాశముంది. పులిని చంపాలంటే ప్రత్యక్షంగా దెబ్బలాడికాని, పరోక్షంగా మాటుకాసి వేటాడి కాని చంపాలి. అదే విధంగా కోరికల్ని దాటాలంటే వాటిని చవిచూచుట వల్ల కాని, లేదా వాటి ఆకర్షణలకు మూలమైన తత్వాల్ని అర్ధం చేసుకొనుట వల్ల గాని సాధ్యమౌతుంది.

❖❖❖

మనసు- స్వతంత్రత

1. మతం, మతగురువులు మనసు స్వతంత్రంగా వ్యవహారించడానికి అడ్డుగా నిలుస్తారు. వారు చెప్పిన రూల్సుప్రకారం, పద్ధతులు ప్రకారం మనసు నర్దం చేసుకోవాలని ఒత్తిడి తెస్తారు. మతసిద్ధాంతాల్ని, వాటి పరిధుల్ని దాటి భోదించడానికి ఇష్టపడరు. ఒకవేళ ఏశిష్యుడైనా ప్రయత్నిస్తే, ఆప్రయత్నం అడ్డుకోవడం కాని భగ్నం చేయడం కాని చేస్తారు. కాబట్టి మనసు నర్దం చేసుకోవడానికి మతం, మతప్రచారకులు మొట్టమొదటి అడ్డంకు వాటి నతిక్రమించకుండా మనసునర్దం చేసుకోవడం అసలు సాధ్యం కాదు. తర తరాలుగ ఇటువంటి ముసుగుల్లో మునిగిపోయి మనిషి, మనసుకు దూరంగా మనుగడసాగిస్తూ, తన మతానికో, తన మతగురువుల బోధనకో అనుగుణంగా మనసును మలుపు తిప్పుతున్నాడు. **మతమనే అడ్డుగోడ దాటినిదే మనసనే మేడమెట్లు ఎక్కలేము.**

2. మతగ్రంథాలు, ప్రచారకులు మనసు నర్దం చేసుకోడానికి దేహం ప్రతిబంధకమంటాయి. అసలు దేహమనే ఉపాధిలేకుండా మనసెక్కడ ఉంటుంది మానవ దేహం దేవాలయమనుకొంటే మనసు దేవతామూర్తి వంటిది. దేవతామూర్తి లేని దేవాలయానికెంత విలువ ఉంటుందో మనసు లేని దేహమటువంటిది. దేహం అశాశ్వతమైనదైనా, నశించిపోయేదైనా దానితో పాటు మనసు నశిస్తుందనుకోవడం వాస్తవం కాదు. దేహం నాశనమైనా మనస్సంకల్పం మాత్రం ప్రయాణం చేస్తుంది. ఆ ప్రయాణం ఎప్పుడు, ఎక్కడ అంతమౌతుందో చెప్పలేం. ఆత్మశాశ్వతమైనది. అదొక ఎనర్జీ. **ఆత్మ ఎనర్జీ అయితే మనసు ఎలర్జీ. ఎలర్జీ వల్ల వికారాలు పుడతాయి. పడని వస్తువులు, రూపాలు, వాసనల వల్ల ఈస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఎలర్జీవల్ల ఎనర్జీ సన్న గిల్లుతుంది.**

3. ఎనర్జీనావరించుకొని ఎలర్జీలుంటాయి. అదే విధంగా ఆత్మనావరించుకొని మనస్సంకల్పాలుంటాయి. సంకల్పాలు సన్నగిల్లిపోతే మిగిలేది ఆత్మఒక్కటే. చివరకు మిగిలేది ఆత్మే అని తెలుసుకోవడమే మనసు చెయ్యవలసిన అసలు పని. ఆవిధంగా తెలుసుకోడానికి మనసుకొక ఉపాధి (ఆధారం)

అవసరం. అటువంటి ఆధారమే దేహం. కాబట్టే కేవలం మనసు కలవారు మాట్లాడలేరు. ఇంద్రియాలతో కూడిన దేహం అవసరం. అందుకే భగవంతుడు కూడ మానవదేహం ధరింపకతప్పదు. దేవతలు కూడ మానవ దేహం ధరింపనిదే ముముక్షత్వం. పొందలేరని శాస్త్రాలు, పురాణాలు చెపుతున్నాయి. "జంతూనాం నరజన్మం దుర్లభం"మని శ్రీ జగద్గురు శంకరాచార్యులవారు వివేకచూడామణి గ్రంథంలో చెప్పారు. ఎన్నో దశలు, దిశలు మారితేనే తప్ప పరిపూర్ణ మానవజన్మ పొందుట దుర్లభం. మానవజన్మలోనే మనసు పరిపూర్ణతత్వం వ్యక్తీకరింపబడుతుంది. మనసు అసలు స్థానం హిరణ్యగర్భం నుండి వెలువడ్డ సంకల్పమే కావున, దాన్ని తెలుసుకోడానికి మానవ మనస్సే మూలాధారం. కాబట్టి చరాచర జీవరాశులన్నీ మానవ దేహం ధరింపక తప్పదు.

4. అదేవిధంగా హిరణ్యగర్భం యొక్క స్పిన్నింగు వలన (Spinning) ఏవిధంగానైతే ఆవరణాలు ఏర్పడి, స్థూలతర శక్తి కేంద్రాలు ఏర్పడ్డాయో, అదేవిధంగా మానవ దేహం మీద సూక్ష్మతర దేహాలు కూడ ఏర్పడతాయి. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ, సంకల్ప, భావ, ఇచ్ఛా శరీరాలు ధరింపవచ్చును. అయితే ఈ దేహాలన్నింటినీ ధరించడానికి మనస్సంకల్పమే మూలాధారం. పెట్రోలు బండిలో వేస్తేనే పిష్టను, గేర్లు, బ్రేకులు, లైట్లు మొదలైనవన్నీ పనిచేసినట్లు, మనస్సంకల్పముంటేనే మానవదేహం పని చేస్తుంది. సంకల్పం లేకపోతే అంతాశూన్యమే. ఆత్మను తెలుసుకోవడానికైనా, కుండరినీ శక్తిని నడిపించడానికైనా, సమాధిస్థితి పొందడానికైనా, పరలోక ప్రయాణానికైనా, పరదేవతా సాక్షాత్కారానికైనా మనస్సంకల్పమే మూలాధారం. అటువంటి సంకల్పం పొందడానికి మానవదేహం ప్రధానమైన ఆధారం. కాబట్టి చాలామంది ధార్మికులు చెప్పినట్లు దేహం అప్రధానమైనది కాదు. దేహాన్ని కాదని ఆత్మను దర్శించడం దుర్లభం. ఈ విషయాన్ని సునిశితంగా ఆలోచించకుండా దార్మికులు దేహం అనర్ధదాయకమంటుంటారు. దేహాన్ని కాదని సాధించడానికి మనసుకు, ఆత్మకు ఆధారమేది?

5. మనసు నర్ధం చేసుకోడానికి పాండిత్యమొక పెద్ద అడ్డుగోడ. పండితులు వారి పాండిత్యం ద్వారా, మతగ్రంథాలు ద్వారా పొందిన అనుభవాలతో

పరిధులు, లక్ష్మణరేఖలు గీస్తుంటారు. వాటిని దాటి పోవద్దంటారు. వీటిని దాటి వెళితేనేగాని మనసు అసలు రూపం అర్ధంకాదు. తరతరాలుగ ఈ అడ్డుగోడలను దాటి రాలేక, మనసు అసలురూపాన్ని అర్ధం చేసుకోలేక, పండితులు చెప్పిందే నిజమనుకొని తప్పుత్రోవ పడుతున్నారు. పాండిత్యం వలన వేలాదిశ్లోకాలు వల్లె వేయవచ్చు. పరలోకాల గూర్చి వింతలు, విడ్డూరాలు విశదీకరింపవచ్చు. వేలాదిమందిని ముగ్దుల్ని చేసే ప్రసంగాలు చెప్పవచ్చు. మహామేధావిగ మన్ననలు పొంది పూదండలు, కైదండలు, పెద్దల అండలు పొందవచ్చు. కాని మనసు మూలం ఆవగింజంలైనా అర్ధం చేసుకోవడం జరుగదు. పాండిత్యం వలన అహంకారం ప్రబలుతుంది. తానే గొప్పవాడినని, తన మతమే లేదా గ్రంథారాజమే అసలుసిసలైనదనే అహం భావం పెరిగి ఇతరుల్ని శాసించే లేదా దూషించే స్థితిని కల్పిస్తుంది. బల హీనుడు, బలవంతుడు చెప్పేటట్లు నడుచుకోవడమనేది ప్రకృతిలోని సహజ గుణం కావున, తరతరాలుగ పండితులు చెప్పిందే వేదం, భోద అనే పరిస్థితుల్లో మనమంతా కొట్టుమిట్టాడుతున్నాం.

6. పాండిత్యం బాహిరక జగత్తు యొక్క క్రియాకలాపానికి సంబంధించినది. అంతర్జగత్తు తెలుసుకోడానికి పాండిత్యం అవసరం లేదుకదా సరికదా అడ్డు కూడ. అందుకే ఏసుప్రభువు "Blessed are the children. They shall inherit the property of Heaven." చంటిపిల్లలు ధన్యులు, పరలోక సామ్రాజ్య సంపద వారిదన్నాడు. చిన్నపిల్లల వలె అన్నెంపున్నెం ఎరుగని వారికి భగవదంశ, అనుభూతి కరతలామలకమని వాని ఉద్దేశం. అవతారపురుషులు, బాబాలు, యోగులు, ప్రవక్తలు, పండితులుగా కాని, పాండిత్యం ప్రదర్శించే మేధావులుగా కాని జీవితం గడిపినట్లు మనకు చరిత్రలో కనబడదు. ఏసు, షిర్డీ, సత్యసాయి, బ్రహ్మంగారు, కబీరు, తిన్నడు, ధర్మవ్యాధుడు, తాజుద్దీన్ బాబా మున్నగు వేలాదిమంది పండితులుగా పుట్టడంగాని, పాండిత్యప్రకర్ష ప్రదర్శించుటకాని చేయలేదు. అంతే కాకుండా వారివారి కాలాల్లో పండిత ప్రకాండులు వారి పాండిత్యంతో వారిని భంగపాటు చేయదలచి భంగపాటు చెందినట్లు అనేక ఉదాహరణలు చరిత్రలో ఉన్నాయి. అందుకే గౌతమ బుద్ధుడు పండితులవద్దకు తిరిగి, తిరిగి విసిగివేసారి, వారి పాండిత్య వైరుధ్యా

లకు తలనొప్పి పుట్టి, చివరకు భోదివృక్షం క్రింద సాధన చేయుట వల్లనే బుద్ధత్వం సాధించాడు. కాబట్టి పాండిత్యం వల్ల బలుపు, మనోగర్వం వస్తుంది తప్ప మనసు మూలం అర్థంకాదు. ఈ పోరాటంలో సామాన్య సాధకుడు నలిగిపోతాడు. అందుకే షాజాన్‌పూర్ (ఉత్తరప్రదేశ్) రామచంద్ర మహారాజ్ (బాపూజీ) గారు విశ్లేషిస్తూ "తాళ్లతో కట్టబడిన శిష్యుని, తాళ్లతో కట్టబడిన గురువు బంధవిముక్తినిగా చేయలేడని, సాధకుడు కానివాడు భగవంతుని గూర్చి మాట్లాడుటకు అర్హులు కాడని చెప్పారు" అసలు సాధకు డైనవాడు మాట్లాడవలసిన పనేముంది?

7. స్వానుభవమే సాధకునకు చక్కని పాండిత్యం. మనసు నర్థం చేసుకోడానికి గ్రంథాల వెంట పరుగులు పెట్టవలసిన పనిలేదు. సాధనద్వారా శోధన చేయ్యాలి. ఆవిధంగా చెయ్యలేనివారి సాధన ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే ఉన్నట్లుంటుంది. పండితులు ధనం, కీర్తి, మతవ్యాప్తి, అహంకార ప్రదర్శనల కోసం ఎన్నో చెపుతుంటారు. ఏవేవో చెయ్యమంటారు. ఏదో ఉన్నాదంటారు. అసలున్నదేమిటో చెయ్యవలసిందేమిటో చెప్పరు. వేదాలు చదివానంటారు కొందరు, రోగం నయం చేయగలనంటారు కొందరు, షడ్దర్శనాల భేదాలు బోధ చేస్తారు కొందరు, స్మార్తమంతా హస్తగతమంటారు కొందరు, యజ్ఞ యాగాది క్రతువుల్లో దిట్టనంటారు కొందరు చివరకు యోగంలో రెండు మూడు మెట్లెక్కిన యోగసాధకులు, కొన్ని అనుభవాలు పొంది, అద్భుతాలు చేసి మహాయోగులమంటారు. ఈవిధంగా సాధనామార్గంలో మభ్యపెట్టుట, ముసుగువేయుట, తప్పుడు త్రోవపట్టించుట చాలాకాలంగా చరిత్రలో జరుగుతుంది. ఇటువంటి స్థితిని, పరిస్థితిని మార్చడానికే అవతారపురుషులు, అవధూతలు పుడుతుంటారు. కాని వారిని అర్థం చేసుకోవడానికి అవకాశ మివ్వకుండా పండితులు అడ్డులు కల్గిస్తుంటారు. ఈ పోరాటంలో సామా న్యుడు నలిగిపోయి, అసలు విషయం అర్థంకాక అయోమయంలో పడి పోతుంటాడు. కాబట్టి మనం తెలుసుకోవలసిన దేమిటంటే పాండిత్యం కన్నా పవిత్రమైన గురువుద్వారా సాధన చేయుటవల్ల మనసు మర్మాన్ని గ్రహింపవచ్చును.

8. మనసు నర్థం చేసుకోడానికి అహంకారమొక అడ్డుగోడ. అహంకారం "నేను, నాది" అనే భావన వల్ల పుడుతుందని పెద్దలంటారు. బట్టకు కట్టబడిన ఇంగువలాంటిదీ అహంకారం. ఇంగువ తొలగించినా వాసనమాత్రం బట్టకు పోదు. అన్నీ వదులుకొన్నా అహంకారం మాత్రం అంతసులువుగా వదలదు. దాన్ని కూడ వదులుకొంటే మనిషి భగవదంశను పొందడం సులభమౌతుంది. అప్పుడు నీవే భగవంతుడిగా మారుతావు. దీన్నే ఉపనిషత్తులు "అహం బ్రహ్మాస్మి" అని చెప్పారు. Map వలె భగవంతునికి సరిహద్దులు ఆకాశంలో లేవు. మన అహంకారం వలన సరిహద్దులు ఏర్పడి బద్ధులమౌతుంటాము. **అహంకారమనేది దొంగ కరెన్సీవంటిది. అసలుసిసలైన కరెన్సీ వలె ఉంటుంది.** బ్యాంకువారు మాత్రమే ఇచ్చితంగా పట్టుకోగలరు. నిజమైన సాధనాపరుడైన గురువు మాత్రమే అహంకార స్వరూపాన్ని గుర్తించి రూపు మాపగలడు. సాధకుడైన శిష్యుడు మాత్రమే దాన్ని అర్థం చేసుకోగలడు. అహంకారాన్ని వదులుకొంటే భగవంతుని చేరుటగాని, భగవదంశగా మారుటగాని జరుగుతుంది. పాండిత్యం, అహంకారంవలె కామం కూడ మనసు స్వతంత్రమవడానికొక అడ్డంకు కామమనేదొక ఎనర్జీ లేదా శక్తి రూపం. దాన్ని ఏవిధంగా మలచుకొంటే ఆవిధంగా మారుతుంది లైంగిక పరంగా ఉపయోగిస్తే సంతానం కలుగుతుంది. యోగపరంగా వినియోగిస్తే భగవత్ తత్వం అర్థమౌతుంది. అయితే లైంగిక దశదాటనిదే పారమార్థిక రూపదర్శన కలగదు. విషయ వాంఛలపై మోహం పోవాలంటే వాటి వాస్తవ రూపాలు అర్థం చేసుకోవాలి. **నదిని దాటాలంటే నదిమీదుగానే ప్రయాణం చెయ్యాలి. కామాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే కామం ద్వారానే సాధ్య పడుతుంది.**

9. నది నీళ్లలో శరీరమంతా తడుపుకొని ఈదుకొంటూ దాటవచ్చును. పడవ మీద ప్రయాణం చేస్తూ, మధ్యలో నీళ్లు ముట్టుకొంటూ, జల్లుకొంటూ దాటవచ్చును. వంతెన మీదుగా నీళ్లు చూస్తూ, నీళ్లతో ప్రమేయంలేకుండా దాటవచ్చును. మార్గాలు విధానాలు భిన్నమైనా నదిమీదుగానే అందరూ ప్రయాణం కొనసాగించాలి. కామాన్ని అనుభయుక్తం చేసుకొని, లోతులు చూసి దాటేవారు కొందరు, అప్పుడప్పుడు దాహం తీర్చుకొని దాటేవారు

కొందరు, కామం జోలికిపోకుండా, దాని రూపాల్ని అర్థం చేసుకొని దాటేవారు కొందరు ఈలోకంలో తారసపడుతుంటాడు. మనసు పొందే సంకల్పాల బలాన్ని బట్టి దిశమారుతుంది. అసలు భగవంతుడు కామం కన్నా భిన్నుడు కాడు. రెండు శక్తిరూపాలే. ఒకటి భౌతికానందం. రెండవది అభౌతికానందం. రెండింటి పరమావధి ఆనందస్వరూపమే. అయితే శాశ్వతమైన ఆనందం కల్గించేది భగవదంశ కాబట్టి మనసు నటువైపు మళ్లించడం ఉత్తమమంటాడు యోగులు. అర్థం కాని విషయం గూర్చి అర్రులు చాచడం కన్నా అందు బాటులో ఉన్నదాన్ని అనుభవించడమే ఉత్తమమంటారు భోగులు. ఈ రెండింటి మధ్య మనసు నలిగిపోతూ ఉంటుంది. ఈ నలుగుడు, సణుగుడు తీర్చవలసినవాడు సాధనాపరుడైన సద్గురువు మాత్రమే.

మనసు- నాగరికత

1. నాగరికత అంటే ఒకదేశం లేదా ప్రాంతం సామాజికంగా, భౌతికంగా సాధించిన ప్రగతనుకొంటారు. నైలునది, మోహంజదరో, హరప్పా, ఈజిప్టు నాగరికతలను ముఖ్యంగా చెపుతుంటారు. నిప్పునుండి పప్పు వరకు మాన వుడు ఏవిధంగా ఆహారపదార్థాలు సాధించుకొన్నాడనిగాని, దిగంబరత్వం నుండి దేవతావస్త్రాల వరకు ఏవిధంగా బట్టలు ధరించాడనిగాని, ఆదిమ మానవదశ నుండి అంతర్జాతీయ స్థాయి వరకు ఏవిధంగా రాజకీయంగా ఎదిగాడనికాని నాగరికత పేరుతో చరిత్రలో చెప్తుంటారు. కాని వీటన్నింటికి మూలకారణమైన మనస్సు, దాని సంకల్పశక్తిని ఎవరూ గుర్తించి, బహిర్గత మొనరించినటుల కనబడదు. వివిధ మానవపరిణామదశల్లో మానవుని మనస్సు నావరించిన ఆచ్ఛాదనలను ఏవిధంగా తొలగించుకొని, ప్రాకృతిక శక్తులపై విజయం సాధించాడనే విషయాన్ని ఎవరూ అర్థం చేసుకొని చరిత్ర కెక్కించినట్లు రుజువు కనబడదు. ఏదైనా అంశం మానసికంగా బహుకాలం ఘర్షణ జరిగిన పిదపే భౌతికపరంగా రూపుదాల్చి విజయం సాధిస్తుందనేది పరమసత్యం. ఒక దేశం యొక్క నాగరికత అంటే కోటలు, పేటలు ఏవిధంగా కట్టారనిగాని, మాటలు, పాటలు ఎలా పేర్చారనిగాని, ఆటలు, వేటలు ఎలా ఆడారనిగాని కాదని, నాగరికత అంటే మానసిక పరివర్తనా పరిపక్వతని

గుర్తించే గురజాడ అప్పారావుగారు "దేశమంటే మట్టికాదోయ్, దేశమంటే మనుషులోయ్" అని చెప్పారు. దాన్ని ఆరోజుల్లో అర్థం చేసుకోక "ఎవరికి తెలియదోయ్" అని వెక్కిరించారట.

2. ఒక దేశం పొందిన ప్రగతి ఆదేశ సంపదమీద, సర్వాంగీణ భౌతిక వస్తుజాల నిర్మాణం మీద ఆధారపడి, అంచనావేసి, నాగరికతను నిర్వచిస్తుంటారు. గొప్ప నాగరికత అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా అమెరికాను పొగడుతుంటారు. కాని అక్కడ స్థిరనివాస మేర్పరుచుకొన్న భారతీయుల్నిగాని, పెక్కేండ్లు నివాసముండి స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చిన మేధావుల్నిగాని భోగట్టాచేస్తే, ఆదేశ ప్రజమానసికంగా ఎటువంటి తీవ్రతలకు, నిరాశా నిస్పృహలకు, విపరీతాలకు గురౌతున్నారో నన్నసత్యం అర్థమౌతుంది. అంతర్జగత్తులో ప్రగతి, శాంతి, నాగరికత సాధించినదే, బాహిరక ప్రగతి ఎంత సాధించినా దుఃఖమే మిగులు తుంది. సకల సౌఖ్యాలున్నా, అంతర్మథనం వల్లనే కదా గౌతమబుద్ధుడు రాజ్యాన్ని, భార్యాబిడ్డల్ని వదలి వెళ్లాడన్న నిజం గుర్తించాలి.

3. సైన్సుపేరిట అనేక ప్రయోగాలు చేసి, పంచభూతాలను వంచించే పద్ధతిలో మేధావులు విజయాలు సాధించి గర్వపడుతున్నారు. కాని అవికల్పించే దుష్ఫ లితాలననుభవిస్తూ మానసిక అశాంతికి గురౌతూనే ఉన్నారు. గ్యాసుపొయ్యి మొదలుకొని, చంద్రమండలయాత్ర వరకు గల సమస్త సైన్సు విజయాల వెనుక అశాంతి చోటు చేసుకొనే ఉంది. మానవదేహంలో కల పంచకోశాలను శుద్ధి చేసుకోలేక, పంచభూతాలపై సాధించిన విజయాలతో పరితపిస్తున్నాడు. ఆంతరంగిక శాంతి సాధించనివాడు ఎన్ని శాంతియాత్రలు, బోధలు చేసినా లాభం ఉండదు. రోజుకొక డ్రెస్సు మార్చుకోవడం నాగరికత అనిపించు కోదు. ఆత్మ మార్చుకొంటూన్న డ్రెస్సులను అర్థం చేసుకోవాలి. కళ్లు చూస్తున్న వస్తుజాలాన్ని చూసి భ్రమించడం కాదు నాగరికత. కళ్లు మూసినా కనిపిస్తున్న దృశ్యజాలాన్ని చూస్తున్న కన్ను గూర్చి తెలుసుకోవాలి. ధనాన్ని, కామాన్ని అనుభవించడం వల్ల వచ్చే ఆనందమే గొప్పదని భావించడం కన్న, గాఢనిద్రలో పొందుతున్న ఆనందాన్ని గుర్తించడమే నాగరికత. మనిషి మనుగడకు మూలమైన మనసు, నాగరికత పొందకుండా సామాజిక, భౌతిక

నాగరికత ఎంత పొందినా ఫలితం తాత్కాలికమే అవుతుంది. ప్రాచీన భారత దేశం నాగరికతకు విశిష్టత సిరసంపదల వల్ల వచ్చింది కాదు. మనస్సంబంధమైన ప్రగతివల్లేనని గుర్తించాలి. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, యోగ, ఆయుర్వేద శాస్త్రాలు, షడ్దర్శనాలు, పురాణాలు, కావ్యాలు మున్నగు మేధాసంబంధ విజయాల వల్లే ప్రాచీన భారతదేశం నాగరికతా దేశంగా గుర్తింపు పొందింది. కాబట్టి నేటి యువతరం, రాబోయే తరాలవారు మానసికమైన నాగరికతాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని నా విన్నపం.

మనసు- మధ్యేమార్గం

1. సాధారణంగా మనసు గూర్చి మననం చేసేవారు రెండు రకాలుగ ఉంటారు. మనసును తీవ్రస్థాయి వరకు తీసుకువెళ్లి ఆలోచించేవారు. అసలు మనసు గూర్చి పట్టించుకోకుండా బ్రతికేవారు. అయితే ఈ రెండు మార్గాలు సరైన మార్గాన్ని చూపించలేవు. ఈ రెండింటికి మధ్యనున్న దారిపట్టుకోవాలి. గౌతమబుద్ధుడు పట్టింది కూడ ఆదారే. అటువంటి దారే నిరపాయకరమైనది. నది ఒడ్డున కూర్చొని ప్రవాహాన్ని గమనించుట వల్ల ప్రవాహతీవ్రత అర్థం కాదు. అలాగే నదిలో దూకి ప్రవాహానికి ఎదురీదుట వల్ల కూడ అర్థంకాదు. మరేలా అర్థమౌతుందంటే! ఒక పెద్ద కర్ర దుక్కను తీసుకొని నీటిలో వేస్తే వెంటనే కొట్టుకుపోతుంది. కాని ప్రక్కనే ఉన్నా రెల్లుగడ్డి మాత్రం ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోకుండా, ప్రవాహతీవ్రతకు తలవంచి తర్వాత తలెత్తి మామూలుగా నిలుస్తుంది. మనిషి కూడ మనసు విషయంలో ఈ విధంగానే ప్రవర్తించాలి. ప్రకృతి కలిగించే ఆటుపోటులకు, పాచికలాటలకు గాబరా పడకుండా గమనించాలి. జ్ఞానేంద్రియాలు కల్పించే కల్పనలకు, ఊపులకు ఊగిపోకుండా, ఊగుతూనే ఆగిపోవాలి. విషయవాంఛలు మనల్ని ఆకట్టుకొన్నపుడు వాటి వైపు మొగ్గు చూపడం సహజం. అటువంటి సహజ విషయాల్ని అసహజంగా భావించి, కృత్రిమ సాధనలు, పద్ధతుల ద్వారా నొక్కిపెట్టడం వలన విపరీతాలు కలుగుతాయి. స్ప్రింగులేచి పోకుండా దానిమీద పెద్దరాయి పెడితే, అణిగి ఉంటుంది కాని, రాయి తీసివేయగానే ఒక్కసారి తన్నుకుంటూ

పైకి లేస్తుంది. మనసు పొందే ఆకర్షణలు కూడ అటువంటివే. అంతమాత్రం చేత విషయవాంఛల్లో మునిగిపోవాలని అర్థంకాదు. పూర్తిగా మునిగిపోవడం వలన మునిగిపోవడంలోని మజా అర్థం కాదు. నీళ్లలో మునిగి ఉక్కిరిబిక్కిరై బయటపడినవాడే మునకలోని మజా చెప్పగలడు. అదే విధంగా ఒడ్డున ఉన్నవాడు మునిగిపోతున్న వ్యక్తి పొందే ఆరాటాన్ని, పోరాటాన్ని అర్థం చేసుకోగలడు. మనసు పొందే తీవ్రమైన కోరికల్ని కూడ మనం ఆవిధంగానే సాధన చేయించాలి.

2. డాక్టరు కావాలను కొన్నాడొక విద్యార్థి. కాని కాలేకపోయాడనుకో. అంతమాత్రంచేత నిరాశచెంది, బ్రతుకు బండలు చేసుకొని, వ్యసనాలకుబానిసై మనసును నిద్రపుచ్చవలసిన అవసరం లేదు. డాక్టరుగా వృత్తి చేస్తున్న వారిని గమనించాలి. తీరికలేకపోవుట, నిద్రాహారాలు వేళకు పొందకపోవుట, భార్యాపిల్లలతో తీరికగా గడపలేకపోవుట మున్నగు అనేకవిషయాల్ని డాక్టరు కాలేక టీచరైన వ్యక్తి గమనిస్తే, తానే సుఖంగా, తీరికగా, ఒత్తిడి లేని జీవితం గడుపుతున్నట్లు తెలుసుకొంటాడు. ఖరీదైన విస్కీ త్రాగుచున్న వ్యక్తిని చూసి, ఆ విధంగా తాగాలనుకొని స్తోమత లేక బాధపడుతున్నవాడు కొద్దిసేపటికి బాగా తాగినవ్యక్తి వాంతులు చేసుకోవడం, అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం, చుట్టుప్రక్కలవారు అసహ్యహించుకోవడం మున్నగు వివిధ దశల్ని గమనించి, తాగుతామని కోరిక కల్గిన వ్యక్తికి మనసు వికాసం చెంది మలుపు తిరుగుతుంది. ఈవిధంగా మనసు పొందే ఆకర్షణల్ని, కోరికల్ని దారి మళ్లింపవచ్చును. కోరికలకు గురియగుట మనసుకు సహజలక్షణం. ఆ కోరికల్ని పూర్తిగా తీర్చుకోవడానికి అందులో మునిగిపోవుటగాని, పూర్తిగా నొక్కిపెట్టడం కాని చేయరాదు. మధ్యేమార్గంలో అనుభవించేవారిని, అణిచి పెట్టేవారిని గమనించి మనసును రూటు మార్చాలి.

3. మనసు పొందే తీవ్ర సంఘర్షణల్లో కామం బహుబలవత్తరమైనది. అందుకు కారణం అదొక ఎనర్జీ కనుక. సృజనాత్మకశక్తి కలది. అందమైన అమ్మాయిని చూసినప్పుడు మనసు మళ్లడం సహజం. ప్రకృతిలో సహజసిద్ధంగా ఆగుణం ఉంది. అంతమాత్రంచేత అమ్మాయి వెంట వెళ్లిపోలేము కదా! వెళ్లలేక,

ఆమెపై మోహంపోక, కోరికలపై పెద్ద బండరాయి పెట్టినంతమాత్రంచేత, రాతిక్రింద కప్పలాగ కోరిక మాత్రం నిక్షేపంగా దాగిఉంటుంది. రాతిని తొలగించగానే కప్ప మామూలుగానే గెంతు లెయ్యడం ప్రారంభిస్తుంది. అలా కాదని కాస్తపురోగమిస్తే అవమానం కాని, దేహశుద్ధి కాని జరగవచ్చును. అయితే ఈ కోరికల్ని అర్ధం చేసుకోవడమెలా? అనుభవించడమెలా? మనం చూసి మనసుపడిన అమ్మాయే కలలోకొచ్చి కవ్విస్తుంది. **కలలో సంగమం పొంది, వీర్యపతనం జరుగుతుంది. పతనం జరగగానే కల చెదిరిపోతుంది. ఈ విషయాన్ని, విచిత్ర అనుభూతిని చాలామంది పట్టించుకోరు.** అదే విధంగా జాగ్రదవస్థలో కూడ భార్యతోనో, ప్రియురాలితోనో సంగమం జరిగి, వీర్యపతనం తరువాత విముఖత కలుగుతుంది. **స్వప్నంలో ఉన్నంతకాలం స్వప్నం యధార్థం. మెలకువలో ఉన్నంతకాలం స్వప్నం అబద్ధం. కాని నిజానికి రెండూ అబద్ధాలే, రెండూ నిజాలే.** స్ఖలనం జరిగాక మరెందుకు మనసు మోహం నుండి విముఖత పొందుతుంది? **కామం ఎంత తీవ్రతరమైనదో, వీర్యస్ఖలనమంత శీఘ్రతరమైనది. తీవ్రతరమైన కామాన్ని, శీఘ్రతరమైన వీర్యాన్ని అర్ధం చేసుకోవడం వల్ల మాత్రమే మనసును అర్ధం చేసుకోవచ్చు.** అర్ధం చేసుకోవడం వల్ల అపార్థాలుండవు; అనర్థాలుండవు. అటు అణగార్చడం కాకుండా, ఇటు అనుభవించడం కాకుండా, మధ్యే మార్గంలో మనసు కోరికల్ని Observe చెయ్యాలి.

4. గౌతమబుద్ధుడు కూడ ఈమార్గాన్నే ఎన్నుకొన్నారు. భగవంతుని ఉనికిని గూర్చి ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే, ఉన్నాడని కాని, లేడనికాని సమాధానమివ్వక తనతో పాటు ధ్యానంలో కూర్చోపెట్టేవాడు. కొంతసేపయిన తరువాత అతడు లేచి మాట్లాడకుండా వెళ్లిపోయేవాడు. నిర్యాణం చెందే ముందు కూడ ప్రధానశిష్యులకు భగవంతుని గూర్చి ఉన్నాడనిగాని, లేడనిగాని చెప్పక చిరునవ్వే సమాధానంగా ఇచ్చాడు. కాబట్టి మనం మనసు పొందే విషయవాంఛల గూర్చి నిర్ణయాలు తీసుకొని ఏదో ఒక ప్రక్క కొమ్ముకాయ కూడదు. నొప్పి కలిగేటప్పుడు భుజాలు మార్చుకొని బరువు మోసే బోయిల్లాగ, మనసు కల్పించే కోరికల బరువుల్ని మోసుకొంటూ వెళ్లడం మంచిది. అలా కాకుండా

ఒకే భుజంతో బరువు మోయుటవల్ల, నొప్పివల్లకాని, అలసటవల్లకాని, పల్లకీ ఎత్తి వేయడమో, ఏదో ఒక తావులో దింపివేయడమో జరుగుతుంది. చాలా మంది సాధకులు, బోధకులు, తాత్వికులు ఈవిధంగానే చేస్తుంటారు. వారిని అనుసరించే వేలాదిమంది శిష్యగణం అదే నిజమనుకొంటారు. ప్రచారం చేస్తారు. పుస్తకాలు రాస్తారు. తత్ఫలితంగా ఎన్ని తరాలైనా అసలు విషయం అర్ధంకాక అల్లాడిపోతుంటారు.

మనసు- మత్తుపదార్థాలు

1. మత్తు పదార్థాలు లాంతరు చిమ్నీకి పట్టిన మరకల వంటివి. దీపం వెలుగుతున్నా కాంతి ప్రసారాన్ని సరిగ్గా ప్రసరింపనీయవు. అంతమాత్రం చేత కాంతి బలహీనమైనదని అర్ధంకాదు. మనసు నర్ధం చేసుకోవడానికి ఇంద్రియాలు అడ్డుగా ఉంటాయి. ఇంద్రియాలు పంచభూతాలకు బానిసలు బానిసలకు కావలసింది స్వేచ్ఛకాని సాపాటు కాదు. సాపాటు వల్ల కడుపు నిండుతుంది కాని గ్రహపాటు తొలగదు. అదేవిధంగా ఇంద్రియాలను మత్తు నుండి మళ్లిస్తేనేగాని, మనసుతో పొత్తుకుదరవు. డ్రగ్సువల్ల సమాజం నాశనమౌతుందనే భావన ఎక్కువగా ఉంది. **కాని డ్రగ్సు కన్నా తీవ్రమైన మత్తు కల్గించేవి మూడున్నాయి. "ఒకటి ధనం, రెండు రాజకీయం, మూడు మతం."** ఈ మూడు అంశాలు ముల్లోకాలను మోహింపజేయగల శక్తి కలవి. అందులోకి ధనానికున్న శక్తి అంతా ఇంతని చెప్పనలవి కానిది. రాజకీయాల్లో ధనం ఇంజనువంటిది. మిగిలిన రెండూ రైలుబోగీల వంటివి. రైలుపెట్టెలెన్ని ఉన్నా ఇంజను లేకుండా నడవలేనట్లు, ధనం లేకుండా రాజకీయం, మతం నడవలేవు. రాజకీయం, మతం ఒకదానికొకటి ప్రేరకాలు, పూరకాలు. రెండు వైపులా బుర్రన్నపాము వంటిది. ఎటువైపు నుండి చూసినా పాములా కనబడుతుంది తప్ప తోక కనబడదు. ఆది, అంతం అంతు పట్టవు. కవి తిలక్ గారన్నట్లు భూమి తనచుట్టూ తాను తిరుగుచూ, ధనవంతుని చుట్టూ తిరుగుతున్నదన్నది అక్షర సత్యం. ధనం మాట్లాడే భాష అందరికీ అర్ధమౌతుంది. Money speaks the Language, that could be understood

by all. అందుకే శ్రీసూక్తంలో కూడ "ధనమగ్నిః, ధనమింద్రః, ధనంవసుః" అని ధనానికి పెద్దపీట వేయబడింది. "సర్వేః జనాః కాంచన మాశ్రయంతి" అన్నాడు భర్తృహరి. వేమనగారు కాస్త ఫోర్సుగా "పసిడి కల్గువాని బానిస కొడుకులయా" అని చెప్పారు.

2. ధనం కల్గించే మత్తు అన్ని మత్తులకన్నా మత్తయినది. పంచదార ముక్క ఏవైపు నుండి కొరికినా తియ్యగా ఉన్నట్లు, ధనం ఏరూపంలో ఉన్నా మత్తు కల్గిస్తుంది. ధనం సాధించరానిదంటూ ఏదీ ఉండదు. అంతటి మహత్తరశక్తి కల్గిన ధనం వైపు మనసు మళ్లడం అసహజంకాదు. ప్రాచీనకాలంలో కూడ యజ్ఞయాగాది క్రతువుల నిర్వహణ వ్యయంకోసం మునీశ్వరులు, రాజులను, జమీందారులను ఆశ్రయించేవారు. రాజులకు కీర్తి కావాలి. మునులకు సర్వసుఖాలు కావాలి. స్వర్గసుఖమనే మత్తు పొందడానికి ధనంతో పొత్తు కావాలి. కాబట్టి ప్రాచీనం నుండి, అర్వాచీనం వరకు ధనానికి మనసుపై ఉన్న పట్టు సడలింపరానిదిగా తయారైంది. ధనశక్తి ధనావేశం(Positive), ఋణావేశం (Negative) శక్తి కలది. దేన్నయినా సృజించగలదు. దేన్నయినా, ధ్వంసం చేయగలదు. మనసారా ప్రేమించిన వ్యక్తుల్ని విడదీయగలదు. మనసు లేని వ్యక్తుల్ని దగ్గర చెయ్యగలదు. పుణ్యకార్యాలు చెయ్యాలన్నా, పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శించాలన్నా, పుణ్యపురుషుల్ని పోషించాలన్నా, పాప కార్యాలను ప్రక్షాళనం చెయ్యాలన్నా ధనం అత్యంతావశ్యకం. ధనశక్తి త్రిమూర్తుల్లో స్థితికి కారుకుడైన విష్ణుశక్తికి వశమై ఉంటుంది. బ్రహ్మ సృజన చేసినా, శివుడు లయం చేసినా, రెండింటినీ మార్చగల శక్తి విష్ణుశక్తికే ఉందని పురాణాలు రుజువు చేసాయి.

3. అటువంటి ధనం మత్తు నుండి మనసును దారిమళ్లించాలంటే ధనశక్తి కన్నా అధికశక్తి కల తపోశక్తి అవసరం. ఈశక్తి సాధనవల్ల వస్తుంది తప్ప బోధన వల్లరాదు. భూమ్యాకర్షణశక్తిని తన్ని పైకి పోగల వికర్షణాశక్తి (Repulsive energy) మనసు పొందేటట్లు చేయాలి. దీనికి సమాధానంగా పెద్దలు ధనం అశాశ్వతమైనదని, ఆత్మ శాశ్వతమైనదని సులువుగా కబుర్లు చెప్పుతుంటారు. ఆశ్రమాలు నడిపేవారికి ధనం కావాలి. పాదపూజలకు,

పాదుకాపూజలకు, మఠాలు నడపడానికి, పీఠాలు స్థాపించడానికి, చివరకు భగవత్ స్వరూపాలకు ప్రతిష్ఠ చేయడానికి, వాటి నిర్వహణకు ధనం చాలా అవసరం. దేహం అశాశ్వతమైనది కాని ధనం శాశ్వతమైనది. ధనమొకశక్తి, దాన్నిరిలీజు చేసిన తరువాత రూపుమాపడం మనిషి చేతిలో లేదు. మనిషి మరణించినా అతణ్ని నిలబెట్టేది ధనం. మనిషి చేసిన దానధర్మాల వలనో, సామాజిక అభివృద్ధి కార్యక్రమాల వలనో మరణించిన తరువాత కూడ మనిషి జీవిస్తాడు. స్మరింపబడతాడు. అంటే దేహంకన్నా, దేహికన్నా ధనశక్తి బలమైనదని చరిత్రలో రుజువైంది.

4. అటువంటి ధనశక్తిని తట్టుకోవడానికి, మనసుకు ఎంతటిశక్తి, సాధన అవసర మౌతుందో విజ్ఞులే గుర్తించాలి. కామాన్ని అనుభవించాలన్నా, అధికారం సాధించాలన్నా, మతాన్ని లొంగ దీసుకోవాలన్నా ధనశక్తికే సాధ్యం. ధనం కల్గించే మత్తు నుండి బయటపడాలంటే, అంతకన్నా మత్తు కల్గించే వేరొక మత్తు నలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ సూత్రం అన్ని అంశాలకు వర్తించే ఏకైక సూత్రం. అటువంటి మత్తు ధ్యానం వల్ల కాని, సమాధిస్థితి పొందుట వల్లకాని లభిస్తుందని సాధకులు రుజువు చేసారు. కొద్దిపాటి సాధన చేసిన నేనూ ఆస్థితి ననుభవించా. ఈ మత్తు ఎవరికి వారు సాధన చేసి అనుభవించ వలసిందే తప్ప, ఇతరులు కల్పిస్తే కలిగేది కాదు. ఈ మత్తులో నుండి వచ్చిందే పెర్షియన్లు చెప్పిన "మస్తులు." వీరినే హిందూ సాంప్రదాయంలో "అవదూత అంటారు." వారెప్పుడూ పరలోక లేదా సమాద్యావస్థ మత్తులో ఉంటారు. "మత్తు-మస్తు" సమానార్థకాలు. అందుకే శ్రీదత్తాత్రేయులవారు ఎల్లవేళల్లో మత్తులో ఉన్నట్లు కనబడేటట్లు పురాణాలు చిత్రీకరించాయి. శ్రీ అవతార్ మోహర్‌బాబాగారు అనేకమంది మస్తులను చేరదీసి, వారికి సేవలు చేసి, వారి వివరాలను "Way farers" అనే పుస్తక రూపంలో అందించారు.

5. యోగివేమన గారు కూడ బంగారం గూర్చి ప్రజలు పడుతున్న ఆరాటం చూసి నవ్వుకొనేవారట. అతను స్వయంగా బంగారం చేసే "హేమతారక విద్య" కల్గిఉండి కూడ, దానిపట్ల విముఖత, విరక్తి కల్గి ఉండేవారు. అందుకు

కారణం బంగారం కల్గించే మత్తుకన్నా అధికమైన మనసు మత్తులో వేమన గారు మునిగి ఉండుటవల్లేనని తాత్వికులు గుర్తు పెట్టుకోవాలి. కాబట్టే ధనం కల్గించే మత్తునుండి తప్పించుకోవాలంటే మనసు కల్గించే మత్తులో మునుగుటను అలవర్చుకోవాలి. అది కేవలం ధ్యానం వల్ల మాత్రమే సాధ్య పడుతుంది. ఆ మత్తు మరిగే వరకు, ధనం కల్గించే మత్తునుండి తప్పించు కోవడం అసాధ్యం. మనిషికి ఈ ధనం మత్తు అడుగడుగునా అడ్డు తగుల్తూ ఉంటుంది. ఎసిరూములు, ప్రేయసీమోములు, పంటభూములు, కరెన్సీ నోట్లు, బంగారంనగలు, బ్యాంకుషేర్లు, ఒకటేమిటి భౌతికవస్తుజాలమంతా, ధనశక్తి వల్ల మత్తు కలిగిస్తూనే ఉంటుంది. కానీ అవన్నీ మత్తు కల్గిస్తూనే మనిషిని చిత్తు చేస్తాయన్న సత్యం, వాటిలో మునిగిపోయాక తెలుస్తుంది.

6. బాగా డబ్బున్నవానికి సంతానముండదు. బాగా అందమైన అమ్మాయిలకు కురూపమైన భర్త లభిస్తాడు. తినడానికి ఎంతో ఉన్నా డాక్టర్లు ఇష్టమైన పదార్థాలేవీ తినవద్దంటారు. డబ్బు ఎక్కువైన కొద్దీ, రాత్రిళ్లు నిద్రపట్టదు. తలుపు చప్పుడైనా, కుక్క మొరిగినా, టక్కుమన్నా, టిక్కుమన్నా ఒకటే భయం. బంధువులు రాబంధులుగా మారడం, మిత్రులు శత్రువులగుట, వెన్నుపోటు దారులు వెన్నంటి తిరుగుట, అనుమానం అందరిపై కలగడం, బ్రతుకంతా బరువై, శాంతికరువై ధనం కల్గించే మత్తులో మనిషి చిత్తవు తాడు. కాని ధ్యానం, యోగం అలవర్చుకొని సాధన చేయడంవలన, మనసు కల్పించే మత్తులో మునిగి, చిత్తం కల్పించే గమ్మత్తులకు గురికాకుండా, నిత్యసత్యాన్ని అవగాహన చేసుకొని, సదా నిర్వికారుడై ఉంటాడు.

7. ఇక రాజకీయానికొస్తే అదొక రాక్షసివంటిది. తన, పరభేదాలు చూడదు. తారతమ్యాలు పట్టించుకోదు. వావివరుసలు, ధర్మాధర్మాలు, పాపపుణ్యాలు పరిగణింపదు. దీన్ని ప్రాచీన మధ్యయుగాల్లో రాచరికపాలన అనేవారు. ప్రాచీన గ్రీసుదేశంలో ఆత్మను తెలుసుకోమని ప్రభోదించిన సోక్రటీసు మహాశయుని ఈ రాజకీయమే చంపించింది. జైత్రయాత్ర చేసిన తరువాత మాసిడోనియా తిరిగి చూడవని జోస్యం చెప్పిన "డెలిఫిక్ ఆరేకెల్" కన్యను రాచరిక ఉన్మాదంతోనే అలెగ్జాండరు చంపించాడు. వారసులందర్నీ చంపి అశోకచక్రవర్తి గద్దె నాక్రమించుకొన్నాడు. నందకుమారుల్ని నాశనం చేసి మౌర్యచంద్రగుప్తుడు రాజ్యాన్ని కబళించాడు. రాక్షసమంత్రి వెయ్యని ఎత్తు గడలేదు. తిమ్మరుసు మహామంత్రి పన్నని పన్నాగం లేదు. యోగి అయిన చాణక్యుడు కూడ రాజకీయ కక్ష సాధించడానికి, ఆత్మశక్తిని మర్చిపోవలసి వచ్చింది. కాబట్టి రాజకీయం మనసు మర్మం తెలుసుకోడానికాక పెద్ద అడ్డుగోడగా నిలుస్తుంది. ధన్నమున్నవారు రాజకీయాన్ని నడుపుతారు లేదా వారే రాజకీయనాయకులుగా మారుతారు. ప్రత్యక్షంగాకాని, పరోక్షంగాకాని వారే శాసకులై గవర్నమెంటును నడుపుతారు. చట్టాలను, శాసనాలను, రూల్సును వారి కనుగుణంగా మార్చుకోగలరు. రాజకీయానికి, అధికారానికి అడ్డుతగిలే దేన్నయినా తొలగించేటందుకు వారు ఎంత దారుణానికైనా సిద్ధపడతారు. ధనశక్తిని, మతం యుక్తిని వారి అధికారానికనుగుణంగా మార్చుకొంటారు. దేవుడిని, దేవుని పేరుతో సాగుతున్న కార్యకలాపాలను, మతగురువులను, మతసూత్రాలను వారికనుగుణంగా రాయించుకోగలరు. వాటిని ప్రజలపై బోధనల ద్వారా రుద్దగలరు. తద్వారాప్రజలు, తదను గుణంగా ప్రవర్తించి, తప్పుడు త్రోవపట్టి, ఎంత కాలమైన వారి మనసును, దాని శక్తిని తెలుసుకొనే స్థితివరకు వెళ్లలేరు.

7. అధికారంలో ఉన్న రాజకీయనాయకులు, వారు అవలంబించిన మతాన్ని, ధర్మాలను ప్రజలపై రుద్దడానికి సర్వప్రయత్నాలు చేస్తారు. అందుకు తగిన చట్టాలు, వాటిని అమలు పరిచే అధికారులు, రక్షణ కల్పించే రక్షకభటులు, వత్తాసు పలికి ప్రచారమిచ్చే మతప్రవక్తలు అంతా కలసి పెద్ద సర్కసు కంపెనీలా తయారై మధ్యతరగతి ప్రజల్ని సర్కసులోని మృగాల్లా ఆడిస్తుం టారు. బోనులో నుండి విడిపించి, స్వేచ్ఛారణ్యంలో విహారం చేసేటట్లు చేద్దామని ఎవరైనా ఆత్మ ప్రభోదకులు ప్రయత్నిస్తే, వారిని నాస్తికులుగానో, దేశద్రోహులుగానో, ఉన్మాదులగానో ముద్రవేసి, అధికారంతో అంతం చేయడమో, బంధీలను చేయడమో చేస్తారు. ప్రజలకు మనసు మర్మం తెలుసుకోవాలని ఉన్నా, అంతటి మహాత్ములకే సాధ్యంకాని విషయం తమ కెలా సాధ్యమౌతుందనే భయంతో, అధికారానికి దాసులై, మనసు మర్మాల్ని తెలుసుకోలేని అంధకారంలో పడిపోతారు. అటువంటి రాజకీయోన్మాదానికి గురైనవారిలో ప్రథములు జీసస్, గౌతమబుద్ధుడు, భక్తతుకారాం, భక్తరామ

దాసు ఒకరేమిటి వేలాదిమంది ఆత్మబోధకులు రాజకీయ దుర్మార్గానికి
బలైపోయారు.

8. అలాకాక రాజీపడినవారు రాజ్యాధికారులతో కుమ్మక్కయినవారు, మఠాధి
పతులుగా, మతప్రచార బ్రహ్మలుగా, పీఠాధిపతులుగా పదవుల నలంకరించి
చరిత్రలో స్థానం సంపాదించారు. ప్రజలు ఆత్మను లేదా మనసు మర్మాన్ని
తెలుసుకోడానికి రాజకీయం చైనాగోడలా అడ్డుగా నిలుస్తుందనేది చారిత్రక
సత్యం. ప్రజలు ఎవరికి వారు ధ్యానాన్ని, కర్మయోగాన్ని అవలంబిస్తే, పీఠాధి
పతులను, మఠాధిపతులను, అర్చకులను, పురోహితులను, చివరకు రామ
మందిర భజన సంఘాలను ఆశ్రయించవలసిన పని ఉండదు. ఆవిధంగా
ప్రజలు అవగాహన పెంచుకొంటే రాజకీయం పెంచి పోషించిన మతం
మత్తు నుండి బయటపడి, రాజ్యాధికారమే తల్లక్రిందులయ్యే అవకాశముంది
గనుక రాజకీయవాదులు దాన్ని కొనసాగనివ్వరు. ధ్యానంవలన, యోగం
వలన ప్రజలు మతాన్ని ఆశ్రయించవలసిన అవసరం ఉండదు. గనుక,
దైవసంబంధ కార్యక్రమాలన్నీ స్తంభించిపోయి, వాటిద్వారా వచ్చే కోట్లాది
రూపాయల ఆదాయం, దానిమీద ఆధారపడి సుఖజీవనం చేస్తున్న వర్గాలు
ఖంగు తినవలసి ఉంటుంది. దైవం పేరుతో సాగుతున్న కుతంత్రం, కుంటు
పడితే రాజ్యాలే తల్లక్రిందులయ్యే ప్రమాదముంది. కాబట్టి రాజకీయనాయ
కులు, రాజ్యాధికారులు, ప్రజలు స్వతంత్ర మార్గంలో మనసు మర్మం
తెలుసుకొనే పద్ధతుల్ని, మనుషుల్ని అనుసరించడానికి అంగీకరింపరు.
కాబట్టి ప్రజలు తెలుసుకోవలసిన విషయమేమిటంటే, అసలుసిసలైన మనసు
మహాత్మ్యాన్ని తెలుసుకోవాలంటే, అటు ధనశక్తిని, ఇటు రాజకీయశక్తిని
తట్టుకోవలసి ఉంటుంది.

9. ఇక మూడవదైన మతం మరీ జటిలమైనది. సంక్లిష్టమైనది. మతం, సాంప్రదా
యం, నమ్మకం, ఆచార్య వ్యవహారాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మతం
"మత్తుమందు" అన్నాడు కార్లమార్క్స్. మతం ప్రత్యేక భగవత్ తత్వ నమ్మ
కానికి సంబంధించినది. తత్సంబంధ షరతుల ప్రకారమే భగవంతుడిని
దర్శించాలని, పూజించాలని, అనుసరించాలని ఆంక్షలు విధిస్తుంది. కరుడు
గట్టిన వారి మతసిద్ధాంతాలను అమలుపర్చడానికి, సమాజాన్ని ఎంతటి

స్థితికైనా తీసుకు వెళ్తుంది. మొండి పట్టుదల, మూర్ఖత్వం, ఛాందసత్యం,
అహంకారం, అధికారం, సంకుచితతత్వం మతాన్ని ఆశ్రయించి, అంటి
పెట్టుకొని ఉంటాయి. అవి తప్పని తెలిసినా, ఆచరణయోగ్యాలు కావని
తెలిసినా, మతనాయకులు, అనుయాయులు అనుసరింపక తప్పని స్థితి
ఉంటుంది.

10. ఏ మతానికి సంబంధించినవారు ఆమతమే గొప్పదంటారు. మోక్షానికి వారి
మతమే దగ్గర దారంటారు. దేవుడిని తెలుసుకోడానికి వారి మతమే అనువైన
దంటారు. దానికి సపోర్టుగా మహిమలు, మహిమాన్వితులైన మహాపురుషుల
కథలు. ఆలయాలు, అర్చనలు ప్రోదిచేస్తారు. ప్రజలు ఏమతాన్ని అనుసరిం
చాలో, ఏదేవుని నమ్మాలో, ఏ పద్ధతిని పూజించాలో తెలియని గందరగోళ
పరిస్థితి కల్గిస్తారు. ఇటువంటి పరిస్థితే గౌతమబుద్ధుడు బోధన చేస్తున్న
సమయంలో ఎదుర్కొన్నాడు. మనిషి మనసులోనే శక్తంతా ఉందనే భావన
మతం మరుగుపరుస్తుంది. శక్తంతా విగ్రహాల్లోనో, దేవాలయ ప్రాంగణాల్లోనో,
మతగ్రంథ పఠనాల్లోనో, మతాధిపతుల ఆశీర్వాదాల్లోనో ఉందని బోధిస్తూ,
మనిషి, తన మానసికశక్తిని గుర్తించకుండా అడ్డుగా నిలుస్తుంది. మతం
సృష్టించిన మారణహోమాలు చరిత్రలో ఇన్నీ అన్నీ కావు భారతయుద్ధం
తరువాత, అత్యంత కీలకమైన పల్నాటి యుద్ధం కేవలం శైవ వైష్ణవ మతాల
సంఘర్షణల వల్ల జరిగిందనేది చారిత్రక సత్యం.

11. మతం కల్పించిన ఆచార వ్యవహారాల్లో ఎన్నో హృదయ విదారక ఘట్టాలు
చరిత్రలో చోటు చేసుకొన్నాయి. "బసివి" అనే వీరశైవ ఆచారం ప్రకారం
కన్నెపిల్లను దేవుని పేరిట ఆలయ ప్రాంగణంలో వదలివేయాలి. కాలక్రమేణ
వారు దేవదాసీలుగా, వేశ్యలుగా మారేవారు. శ్రీకృష్ణదేవరాయలవారి కాలంలో
ఆచారంగా వెలసిన "సిడి" అనే ఆచారం ప్రకారం తాను ప్రేమించిన
ప్రియుణ్ని పొందడానికి ఇనుపకొక్కాన్ని వీపుకు గ్రుచ్చుకొని, కాళ్లవెంట
రక్తపుధారలు కారుతుండగా గిరగిరా తిరిగేది. దేవునికి తాకించి, తాళి
కట్టించుకొని, దేవుని భార్యగామారి, దేవదాసీలుగా ముద్ర వేయించుకొని,
జీవితమంతా దేవాలయ వర్గానికి మానప్రాణాలను ఫణంగా పెట్టి మ్రగ్గిపోయే

ఆచారం వైష్ణవమతంలో ఉండేది. ఏకాంతసేవ పేరుతో కన్నెపిల్లలను మతాధిపతులు, ఆలయపెద్దలు జున్ను వలె జుర్రుకొనేవారు. మతం రూల్సు ప్రకారం ఆత్మ దర్శనానికి స్త్రీజాతికి అర్హతలేదు. విధవగా స్త్రీ పొందిన అవమానాలు, అమానుష బాధలు చెప్పనలవి కానివి. ప్రాయశ్చిత్తం పేరిట, బహిష్కరణ పేరిట సామాన్యులు పొందిన చిత్రహింసలు మరువరానివి. మతం సృష్టించిన కులబేధం, సంస్కృతీ బేధం, భారతదేశాన్ని ముక్కలు, చెక్కలు చేసింది. "భారతీయత" మాటల్లో, పాటల్లో తప్ప, ఆచరణలో అమలు చెయ్యడానికి మతమొక మహమ్మారిలా, మహోగ్రరూపంలో అడ్డు నిలుస్తుంది. ఎంతటి ధనవంతుడైనా, రాజకీయనాయకుడైనా మతం ముందు తలవంచవలసిందే. ధనశక్తిని రాజకీయశక్తిని శాసించగల ప్రచండ శక్తి మతానికుంది. మతం చేతిలో కీలుబొమ్మల్లా మారి రాజ్యాలు చేసిన రాజులకథలు భారతచరిత్రలోనే కాదు, ప్రపంచ చరిత్రలో ఎన్నో ఉన్నాయి. రాజైనవాడు అవలంబించిన మతం, రాజ్యానికంతటికీ వర్తింపజేయుట సహజం. తద్వారా మతం యొక్క సంఖ్యాబలం పెరుగుతుంది. తద్వారా ప్రాచుర్యం, ప్రశస్తి, ప్రాభవం, ప్రచారం అభివృద్ధి చెంది, చరిత్రలో పెద్దపీట వెక్కుతాయి.

12. ధ్యానమనేది ఏమతానికి సంబంధించిన అంశంకాదు. మనసుకు, సాధనకు సంబంధించినది. మడి, తడి, కులం, ఆచారం, ప్రాంతం, సాంప్రదాయాలకు కట్టుబడనిది. దానికి కావలసిందల్లా ఏకాగ్రత, ఏకాంతం. కాని మతం ఈ రెండూ పాటించకుండా తక్కినవన్నీ పాటిస్తుంది. కాబట్టే మతంలో అలజడి, ఆరాటం, ఆతృత ఉంటుంది. ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. **మతవాదులు తాము చెప్పేటట్లు చెయ్యమంటారు. కాని మనసు వాదులు మనసు చెప్పేటట్లు చెయ్యమంటారు. మతం వల్ల అంతరాలు పెరిగిపోతాయి. ధ్యానం వల్ల అంతరంగాలు దగ్గరౌతాయి. మనసు తెల్సుకోడానికి కల్పింపబడ్డ అవరోధం మతం.** ఏమతానికి సంబంధించిన సమావేశాలకు, సంబరాలకు వెళ్లినా గొల్లు, గొడవ, తోపులాట, కుమ్ములాట, పెద్దకోలాహం. ప్రశాంతంగా ఏకాంతంలో తెలుసుకోవలసిన మనసు మర్మానికి అక్కడ చోటుకాని, అవకాశంకాని అసలే ఉండదు. ధ్యానం కులాన్ని పాటించదు.

వర్గభేదాలను పాటించదు. అందుకు పూర్తి వ్యతిరేకం మతం. తాను గీసుకొన్న పరిధిని మతం దాటదు. పరిధిదాటితే గాని మనసు మర్మం అర్థంకాదు. అందుకే జీసస్, గౌతమబుద్ధుడు, మతమౌఢ్యం లేని అట్టడుగు వర్గాలవారినే శిష్యులుగా స్వీకరించి తీర్చిదిద్దారు.

13. ఏమతం పాటించని వారికీ మనసు సులువుగా అర్థమై స్వాధీనమౌతుంది. ఒకవేళ మతం ఉన్నా నామమాత్రంగానే ఉంటుంది. దానికి సంబంధించిన నిబంధనలను, సంకెళ్లను ధ్యానపరుడు పట్టించుకోడు. మినపరుబ్బు ఎవరూ తినడానికి ఇష్టపడరు. కాని దానితో తయారుచేసిన పదార్థాలను మాత్రం తినడానికి అర్రులు చాచుతారు. భగవత్ తత్వం మినపరుబ్బు వంటిది. మత ధోరణులు దానితో తయారుచేసిన తినుబండారాల వంటివి. తినుబండారాల పట్ల కల మోజు మినపరుబ్బు మీద ఉండదు. కాని తినుబండారాలన్నీ మినపరుబ్బుకు ప్రతిరూపాలని గ్రహించేటట్లు చేసి, మినపరుబ్బును తినేటట్లు చేస్తుంది ధ్యానం. అందుకే ధ్యానమార్గం అందర్నీ ఆకర్షించలేదు అంత సులువుగా ఆకట్టుకోదు. ఆహారపదార్థాలకు మసాలా తగిలిస్తే రుచి పెరిగినట్లు, మతం తనవైపు ఆకట్టుకోవడానికి నానారకాలైన రుచులను చవిచూపిస్తుంది. అవన్నీ తిన్నవాడికి, మొదట్లో చాలా రుచికరంగా కనిపించినా, అజీర్ణము, ఆమ్లాతిశయం పట్టుకొన్నాక తెలుస్తుంది. బాధేమిటో! అటువంటి రుచుల వల్ల కలిగే బాధలు పడకుండా ముందే జాగ్రత్తపడమని ధ్యానం మనసుకు తర్ఫీదునిస్తుంది.

❖❖❖

మనసు-దేహం

1. చాలామంది తాత్వికులు దేహం అశాశ్వతమని, దేహి (ఆత్మ) శాశ్వతమని చెపుతుంటారు. నిజమేకాని, శాశ్వతమైన మనసును అర్థం చేసుకోవడానికి లేదా అనుభూతి పొందడానికి దేహమే ఉపాధి లేదా ఆధారం. "శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్" అని ఆర్యులు చెప్పారు. మనసులేని దేవుడు సహితం దేహాన్ని ఆశ్రయించవలసిందే, లేనిచో వ్యక్తీకరణ, ప్రకటన జరగదు. **దెయ్యాలు సహితం ఏదోఒక మీడియాను ఆశ్రయించవలసిందే, లేనిచో వాటి అభివ్యక్తి వ్యక్తం కాదు.** స్వచ్ఛమైన బంగారానికి కాస్త రాగి మెటల్ కలిపితేనే టెంపర్ వస్తుంది, తద్వారా ఆకృతులు చేయడానికి ఆసరా కల్గుతుంది. అదేవిధంగా స్వచ్ఛమైన ఆత్మ నిర్వికల్పం కావున, పాంచభౌతికమైన దేహాన్ని ఆశ్రయించినదే వ్యక్తం కాదు. శక్తి తెలియదు. కాబట్టి దేహాన్ని అసహ్యాయించుకొనుటగాని, నిర్లక్ష్యం చేయుటగాని అనవసరమని భావించుటగాని చేసినవారు భగవత్ తత్వాన్ని అనుభవయుక్తం చేసుకోలేరు. ఈ విషయంలో మాధ్వులు (మధ్వాచార్య అనుయాయులు) ముందంజ వేసారు. షట్చక్రసాధనకు, సమాధిస్థితి పొందుటకు, సాక్షాత్కారం పొందుటకు మానవ దేహం అత్యంత ప్రధానమైనదని మీరు భావించారు. అవతార పురుషులు కూడ, పరిశుద్ధమైన తల్లిగర్భాన్ని ఎంపిక చేసుకొని, అందులోకి డైరక్టుగ ప్రవేశించి, మానవదేహం పొంది, మహిమలను, అవతారరహస్యాలను వెల్లడి చేయుట చరిత్రలో జరిగింది. మానవదేహంతో ఉన్నా, వారు నిస్పృహతో ఉండి, జాగ్రదవస్థలో సమాధిస్థితిలో ఉంటారు గనుక వారికి ఎటువంటి వికారాలు అంటవు, పట్టవు. నేను దేహాన్ని కాదు 'శివోఽహం' అనే భావన కల్గి ఉండాలి తప్ప, అసలు దేహమే అక్కరలేదనే భావన తప్పు. దేహమే లేకపోతే 'శివోఽహం' అనే భావనకే చోటు లేదు. అటువంటి స్పృహ పొందడానికి, మననం చేయడానికి మనస్సే ప్రధానమైనది. దానికి ఆధారమైనది దేహం. కాబట్టి దేహాన్ని కాదని దేహి ఏమీ చెయ్యలేదు.

3. డ్రమ్ములో పెట్రోలు ఉన్నా దాన్ని కదిలించలేదు. నడపలేదు. కాని స్కూటరులోనో, కారులోనో పోస్తే నడిపించే చోదకశక్తిగ పని చేస్తుంది. పెట్రోలు

కైనటిక్ శక్తిగామారి, ఇంజను పని చేసి, ముందుకు పోయి అనేక విన్యాసాలు చేస్తుంది. అదేవిధంగా ఆత్మ లేదా మనస్సు స్వతంత్రంగా ఏమీ చేయలేదు. శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణులు శుద్ధ చైతన్య స్వరూపులుగా వచ్చి సంహారం చేయలేకనే, మానవ దేహాలు పొందవలసివచ్చింది. దేహధారులైనను, వారు స్పృహ కల్గియుండుట వలన, ఆత్మతత్వాన్ని పొందగలిగారు. మనకు అటువంటి స్పృహ లేదు కనుక. ఆత్మస్వరూపులమని తెలుసుకోలేకపోతున్నాము. అది తెలిసిన మరుక్షణమే మనం కూడ ఆత్మస్వరూపులైన భగవంతులమే అవుతాము. అయితే అవతారపురుషులు కూడ దేహాన్ని ఆశ్రయించుట వలన దానికి సంబంధించిన అన్ని వికారాలు, క్రమ పరిణామదశలు పొందుతారు. అది కేవలం పాంచ భౌతిక క్రియాకలాపం. దాన్నెవరూ ఆపలేరు. ఆపరు. ఆపకూడదు. వారికి కూడ దేహానికి సహజమైన బాల్య, యౌవన, వృద్ధాప్య దశలు, జననమరణాలు ఉంటాయి. కాని అవతారపురుషులు వాటి సహజత్వాన్ని, అశాశ్వతత్వాన్ని గుర్తెరిగి, స్పృహ కల్గి ఉంటారు. గనుక వాటి వల్ల వికారాలు పొందరు.

4. మనం మాత్రం వాటి తీవ్రతలకు లోనయి కొట్టిమిట్టాడు తుంటాము. మనం కూడ అటువంటి స్పృహ కల్గిఉంటే సంసారచక్రంలో తిరుగుతూనే ఆత్మస్వరూపులుగా వెలుగొందవచ్చును. ఆవిధంగా వెలిగినవారే జనక మహారాజు, శుకుడు, అంబరీషుడు, ఋష్యశృంగుడు వీరందరిలో జనకమహారాజు అసలుసిసలైన కర్మయోగి. కనుకనే పురాణాల్లో అనేక సందర్భాల్లో గొప్ప తపస్సంపన్నులు సహితం ఆయన వద్దకు పోయి ఆత్మస్వరూపాన్ని తెలుసుకొనుట జరిగింది. కాని అవతారపురుషులు మనవలె మానసిక, శారీరక వికారాలు పొందినపుడు, మనవంటి సామాన్యులవలె భావించి, వారిని చులకనగ చూచుట, అవహేళన చేయుట, లేదా వారివలె మనం కూడ ప్రవర్తించుట చేస్తుంటాము. శ్రీకృష్ణుడు శ్యమంతకమణి దొంగిలించినటుల అపవాదు పడినప్పుడు, సామాన్యుని వలె ఆరాటపడ్డాడు తప్ప, అమానుష శక్తుల్ని ప్రదర్శించలేదు. **మురికికాలువ ప్రక్కన కూర్చొన్న మహారాజుకు దుర్వాసన తప్పనట్లు, అవతారపురుషులకు కూడ అవస్థలు తప్పవు.** అటు వంటి అవస్థలు సహజలక్షణాలను వారు భావించి స్పృహ కల్గి

ఉంటారు. మనం స్పృహలేక అలజడికి గురై మాయలోపడిపోతాము. మాయ ప్రకృతి విపరీతాలను అనుభవయుక్తం చేసుకొన్నవారు మహాత్ములు. దానిలో పడి మునిగిపోయినవారు మోహాత్ములు. తేడా అంతే!

5. విశ్వం యొక్క, మానవదేహం యొక్క నిర్మాణ సృష్టి సమాంతరంగానే జరిగాయి. పంచభూతాలు, వాటి సూక్ష్మరూపాలైన పంచతన్మాత్రలు, ధాతువులు, మూలకాలు వీటన్నింటికి మూలమైన ద్రవ్యము విశ్వనిర్మాణంలో ఉన్నవే మానవదేహంలోనూ ఉన్నాయి. విశ్వమొక పెద్ద Computer అయితే మానవదేహం చిన్న Computer. మీదనున్న పెద్ద Computer ప్రోగ్రామింగ్ ప్రకారమే క్రిందనున్న మానవదేహంలోని Computer పని చేస్తుంది. కనుకనే "As it is above, So it is below" అని నిర్ణయించారు. దీన్నే ఆర్యులు దేహం "దేవాలయంప్రోక్తః, జీవః దేవోసనాతనః" - దేహమే దేవాలయమని, జీవుడే (ఆత్మ-మనస్సు) దేవుడని నిర్ణయించారు. స్థూలశరీరంతోపాటు, సూక్ష్మ కారణ శరీరాలేవిధంగానైతే ఉన్నాయో, అదేవిధంగా సూక్ష్మ, సూక్ష్మతర లోకాలున్నాయి. వాటిలోను మనశ్శక్తి ఉంటుంది. అయితే మానవస్థూల దేహం కన్నా భిన్నమైన ఆకారాల్లో ఉంటుంది. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమవుతున్న కొలది, స్థూలత్వం తగ్గి శక్తిరూపం రూపుదిద్దుకొంటుంది గనుక. స్థూలతర ఇంద్రియాలకు గోచరం కాదు. దివ్యశక్తి వలనే సూక్ష్మాంశాలను గుర్తించగలం. విశ్వసృష్టిలోని ఒకే కేంద్రబిందువు నుండి భగవదంశ, మానవాంశ (మనస్సు) ఉద్భవించాయి గనుక. ఏ కేంద్రబిందువు నుండి మనస్సనెడి శక్తి విడివడి, బాహిరక ఆవరణాల్లోకి వచ్చి, స్థూలరూపంగా మానవదేహంలో గోచరి స్తుందో, అదే మనస్సు తిరిగి తన సహజమైన, కేంద్రబిందువలనే ఉనికి దగ్గరకు (హిరణ్యగర్భ) స్థూలశరీరం లేని కేవల మనస్సు(Pure energy) గా మారి, భగవదంశ కన్నా భిన్నంకాని అంశగా మారగనే మానవుడే భగవంతు డగుచున్నాడు. దీన్నే బ్రహ్మసూత్రాల్లో "అహం బ్రహ్మస్మి"అన్నారు. సులువుగా చెప్పాలంటే ఎక్కడనుండి మనస్సు వచ్చిందో అక్కడికి చేరడమే మోక్షము లేదా భగవంతునిగా మారుట అన్నమాట.

6. మనిషికి మనస్సు ఎందుకున్నదంటే ఇతరుల్ని అర్థం చేసుకోడానికి కాదు. తనను తాను అర్థం చేసుకోడానికి. కాని లోకవ్యవహారంలో ఇంచుమించు

అందరూ తమ మానసికశక్తిని ఇతరుల నర్థం చేసుకోడానికి ఉపయోగిస్తున్నారే తప్ప, తనను తాను తెలుసుకోడానికి ఉపయోగించుటలేదు. ఈ పరిస్థితి వలనే భగవంతుని కోసం గుడులు, గోపురాలు, మహాత్ములు, సన్యాసులు చుట్టూ తిరుగుతుంటారు. చంకలో మేకపిల్ల కోసం ఊరంతా తిరిగినట్లు "Know thyself" (నిన్ను నీవు తెలుసుకో) అని జీసను మహాప్రభువందుకే చెప్పారు. నిన్ను నీవు తెలుసుకోలేనంత కాలం ఏదీ అర్థం కాదు సరికదా, అర్థమైనవన్నీ అయోమయంగా కనబడతాయి. దీనికి సాధన అవసరం. సాధనకు ధ్యానం పునాది. ధ్యానానికి సమయపాలన, ఏకాంతం ఆలంబనం. గురుకటాక్షం అత్యంత ప్రధానాంశం. సమష్టి మనస్సులో (Total mind) వ్యక్తిగత మనస్సు (Individual Mind) ఒక రేణువు మాత్రమే. రేణువు పూర్ణంలో కలిసినపుడు వ్యక్తిత్వం లేదా అస్థిత్వం కోల్పోయి సమస్తం లేదా సమష్టి అవుతుంది. దీన్నే ఉపనిషత్తుల్లో "పూర్ణమదః పూర్ణమిదం, పూర్ణాత్ పూర్ణ ముదచ్యతే" అని చెప్పబడింది. దీన్ని అర్థం చేసుకొని, అను భవయుక్తం చేసుకోడానికే ధ్యానమార్గాలన్నీ ఏర్పడ్డాయి.

7. సాక్షాత్కారం కూడ భ్రమే అన్నారు మహాయోగ సాధకులు. అది పూర్తి సత్యం కాదన్నారు. తీవ్రసాధనలో అనుభూతి పొందిన దేవతలు, దేవుళ్ల కనబడుతుంటారట. వాటిని చూసి భ్రమ పొందరాదన్నారు యోగులు. మోక్షం కూడ చివరి మెట్టుకాని మజిలీ కాని కాదన్నారు. చిన్నపిల్లలేవిధంగా బొమ్మలాట లాడుకొనేటప్పుడు పెండ్లి, పేరంటం, ఆలన, పాలన, భావన చేసుకొంటారో, మోక్షం పొందడమనేది కూడ అటువంటి భావనేనని తీవ్ర స్థాయికి చెందిన పరమయోగులు అభిప్రాయపడ్డారు. "నిర్వికల్ప సమాధి కూడ పూర్తి పరిష్కారం కాదని, దానికన్న ఉత్తమోత్తమ స్థితులు కలవని కూడ చెప్పారు. దీన్నే గౌతమబుద్ధుడు మహా నిర్వాణమన్నాడు. ఇహలోక కార్యకలాపము లందు పాల్గొంటూ, పరతత్వముతో సంబంధము కలిగి ఉండుటే సమాధి యొక్క నిజస్థితి"- అని నిర్ణయం చేసాడు. హఠయోగం వలన అహంకారం, శక్తి ప్రదర్శన ప్రబలుతుంది. కాబట్టి గృహస్థుగ మనుగడ సాగిస్తూ, సాధన చేయుట వలన, కేంద్రబిందువుతో లింక్ (సంబంధము) ఏర్పడి నిజమైన పరతత్వ అనుభూతి పొందవచ్చునని సిద్ధాంతీకరించారు.

ధ్యానమార్గము

ఇంతవరకు మనస్సు, ఆత్మ, Mind విషయాల గూర్చి అవి ఎదుర్కొంటున్న అడ్డంకులు, విపరీతాలు, వాటిని అధిగమించడానికి చేయవలసిన ధ్యానం యొక్క అవశ్యకత గూర్చి చర్చించుకొన్నాము. ఇప్పుడు ధ్యానం గూర్చి విపులంగా వివరిస్తాను. నేను ప్రతిపాదిస్తున్న ధ్యానవిషయ విపులీకరణ సమగ్రమైనదనిగాని, సంపూర్ణమైనదని కాని భావించవద్దు. ప్రాచీన, అర్వాచీన గ్రంథాల్లోను, స్వానుభవం కల వ్యక్తుల ప్రవచనాల్లోను, సాధనాపరులైన యోగుల అనుభవాల్లోను ప్రతిపాదించిన విశేషాంశాలను అన్వయించి, నా కొద్దిపాటి అనుభవాన్ని జతపరిచి సామాన్యులకర్థమయ్యేటట్లు వివరించడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. విజ్ఞులైనవారు విషయాన్ని గ్రహించి, వారివారి సాధన, స్వానుభవం ద్వారా అనుభూతులు పొంద గలరని ఆశిస్తున్నాను.

ధ్యానం సహజమైనది

1. ధ్యానం సర్వవ్యాపి. సహజమైనది. ప్రకృతిలో నిరంతరం కలది. ఎవరో కొత్తగా కనుగొన్నది కాదు. **తల్లి గర్భంలో శిశువు సహజంగానే పశ్చిమోత్తాన ఆసనంతో ధ్యానముద్రలోనే ఉంటాడు.** నిశితంగా పరిశీలిస్తే చంటి పిల్లవాడు నేలమీద వేసే భంగిమలన్నీ యోగాసనాలనే తలపింప చేస్తుంటాయి. ఉయ్యాలలో నిద్రిస్తున్న పసిపాప యోగనిద్రలో ఉన్న యోగివలె కనబడతాడు. అలలు లేనికొలను, నిశ్చలంగా ఉన్న చెట్టు, నిద్రపోతున్న కుక్క, కన్నంలోని తాబేలు, పుట్టలోని పాము, ప్రభాత సమయం అర్ధరాత్రి సంధ్య అన్నీ ధ్యాన ముద్రలో ఉన్నట్లే కనబడతాయి. కాబట్టి ధ్యానమనేది సహజమైనదే తప్ప కృత్రిమంగా సాధింపవలసిందికాదు. సహజంగా ఉన్నదాన్ని పునరావృత్తం చేయడమే నిజమైన ధ్యానసాధన. ధ్యానం గూర్చి ఎన్నో గ్రంథాలు, ఎన్నో ఉపదేశాలు, ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నా ఎవరి స్వానుభవం వారిదే. **"విన్నవాడు కంటె కన్నవాడధికుండు, కన్నవాడికంటె కలియువాడధికుండు"**- అని వేమన గారు చెప్పినట్లు ధ్యానం గూర్చి చెప్పడం కన్న సాధన చేయడమే ముఖ్యం. గురువు మార్గం చూపెడతాడు, గమ్యం చేరవలసింది శిష్యుడు

మాత్రమే. గురువుగారి వలె చేయాలనుకోవడం పొరపాటు శిష్యుడు తనవలె అనుభూతి పొందాలనుకోవడం గురువు అజ్ఞానం.. ఎవరి సాధన వారిది. అహంకారం అడ్డువచ్చి మనదని చెప్పుకొంటాం. మనదంటూ సృష్టిలో ఏదీ లేదు. చివరకు మన ఆలోచన కూడ మనదికాదు. ఎవరో ఆలోచించినదే మన ఆలోచనలోకి రావచ్చును. వ్యక్తి కరించుట వలన ఒకడు ప్రసిద్ధుడైతే అది లేక వేరొకడు అనామకుడవుతాడు. అందుకే వివేకానందులవారు "We cannot create anything new, except placing differently" అని అన్నారు.

ధ్యానం -వివిధ మతాలు

ధ్యానం మనే అంశం గూర్చి ప్రపంచంలోని అన్ని మతాలు ప్రస్తావించాయి. పేర్లు, మార్గాలు వేరుకావచ్చు. కాని అన్నింటికి మూలమైన మనస్సును ఏకాగ్రం చేయడమే సర్వమతాల సారాంశమన్నది నిరూపిత సత్యం. ప్రాచీన అరబ్బీభాషలో కూడ "హకీ కతుల్ ఇన్‌సాన్" (మనుష్యుని అంతరంగం) అనే పేరుతో ధ్యాన గ్రంథం కలదని చరిత్ర చెపుతుంది. ఇస్లామిక్ మతంలోని సూఫీ సిద్ధాంతం ధ్యానానికి పెద్దపీట వేసింది. ఈ విధానం మన అవదూత పద్ధతితో సరిపోల్చ వచ్చును. "Knock the door, It shall be opened" అని ఏసుప్రభువు ధ్యానం గూర్చే చెప్పారు. జైనమతస్థులు మౌనానికి అధికప్రాధాన్యమిచ్చారు. బౌద్ధుల పునాదులన్నీ ధ్యానం మీదనే ఆధారపడి ఉన్నాయి. జొరాష్ట్రియన్లు (పారశీకులు) అగ్నిదేముని బాహిరకంగా ఆరాధించినా, దేహంలోని వైశ్వానరాగ్నిని ధ్యానించుటయందే దృష్టి సారించాలని చెప్పారు. అందుకే అవతార్ మెహర్ బాబాగారు మహా మౌనం పాటించారు. భగవద్గీత కూడ ప్రతి అధ్యాయం చివర "యోగశాస్త్రే, ఉపనిషత్సురే" అని ఉటంకించి, ధ్యానానికే అగ్రతాంబూలమిచ్చింది. కాబట్టి ధ్యానమనే ప్రక్రియ సర్వమతాల్లోను ఏదో ఒక రూపంలో ఉన్నదే.

❖❖❖

ధ్యానము- యోగశాస్త్రము

1. అష్టాంగయోగంలో ధ్యానం సప్తమభూమిక (1.యమ, 2. నియమ, 3. ఆసన, 4. ప్రాణాయామ, 5. ప్రత్యాహార, 6. ధారణ, 7. ధ్యాన 8. సమాధి) ఇంచు మించు చిట్టచివరిదశ. ఇందులో యమ, నియమాలు చాల ప్రధానమైనవి. వాటిని సమగ్రంగా పాటిస్తే, తక్కినవన్నీ సులభంగానే సిద్ధిస్తాయి. కాని చాలామంది సాధకులు వాటిని అంతగా పాటించకుండా మిగిలిన వాటి కోసం ప్రయత్నిస్తుంటారు. యమ, నియమాలు శీలానికి, సత్ప్రవర్తనకు సంబంధించినవి. ఈ రెండు ఉంటే ధ్యానం, యోగం, సమాధి సులువుగానే సిద్ధిస్తాయి. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు, అబద్ధమాడకుండుట, సత్యాన్ని పాటించుట, బ్రహ్మచర్యము, మితాహారము, భూతదయ, దొంగతనము చేయకుండుట, ఇతరులను మోసగించకుండుట, ధర్మాన్ని పాటించుట మొదలగు అంశాలన్నీ యమ, నియమాల క్రిందకు వస్తాయి. ఇవన్నీ పాటిస్తే ఇక రానిదేముంది? కాని వీటిని పాటించుట చాలా కష్టమైన పని. కష్టమైన వాటిని సాధించాలంటే కష్టపడక తప్పదు. అదే విధంగా ధర్మార్థ కామమోక్షాలనే చతుర్విధ పురుషార్థాల్లో ధర్మము ఇంజనువంటిది. ధర్మముతో కూడిన అర్థం, కామం, తద్వారా మోక్షం అని చెప్పబడింది కాని దేనికది వ్యక్తిగతాలుకావు. యమ, నియమాలు ఇంజనులు వంటివి. రైలుబోగీలు ఎక్కువై ఎత్తయిన ప్రదేశాలకు రైలుబండి వెళ్లవలసి వచ్చినపుడు, ఇటువంటి వాడుతారు. దుర్లభమైన సమాధిస్థితి పొందడానికి యమ, నియమాలనే ఇంజన్లు యోగశాస్త్రంలో నిర్దేశించారు. ఇంజను కరెక్టుగా లేకపోతే బోగీలెలా కదలలేవో, యమ, నియమాలు ఖచ్చితంగా పాటించక పోతే సమాధిస్థితి పొందుట అంత సులువు కాదు. ఈ ప్రతిపాదన ప్రతి సాధకుడు గుర్తించుకోదగ్గది. యోగాసనాలను నేటి సమాజంలో శారీరక అంగాలను అదుపు చేయడానికి అభ్యసిస్తున్నారు. అంతవరకు అది సమంజసమే. కాని అంతర్గతమైన నాడుల కూటమిని చైతన్యపర్చడానికే యోగ శాస్త్రం ఆసనాలను నిర్దేశించిందనే స్పృహ కలిగి ఉండాలి.

2. ఇక ప్రాణాయామ విషయానికొస్తే అదొక ప్రత్యేక శాస్త్రము అవుతుంది. దాన్ని సాధనాపరులైన గురువుల ద్వారా అభ్యసించుట శ్రేయోదాయకం. ప్రత్యాహారమనేది తాబేలు కర్మేంద్రియాలను చిప్పలోనికి లాగుకొన్నట్లు, సాధకుడు ఇంద్రియాలను వశపర్చుకోవాలని, సర్వకర్మలు బ్రహ్మార్పణ బుద్ధితో చేయాలని నిర్దేశిస్తుంది. ఈ పద్ధతి క్రమానుగత యోగాభ్యాస పద్ధతి ద్వారా సాధించుట కష్టతరమైనది కావున "భక్తియోగం" ద్వారా సాధించుట సంసారులకు సులువైనది. చేసినవన్నీ భగవంతుని కర్పించుట వల్ల కర్తృత్వభావన పోయి, సర్వేశ్వరుని ఆధీనంలోకి వెళతాము. ఈ విషయం భగవద్గీత భక్తియోగంలో చెప్పబడింది. ఇంద్రియాలను అనుసంధానం చేసి ఆత్మశక్తిలో లీనం చేయుటను ధారణ అంటారు. యోగశాస్త్రం ప్రకారం ప్రత్యేకమైన శారీరకాంగాలపై ధారణ చేయుట వలన అణిమాద్యష్టసిద్ధులు సంప్రాపిస్తాయి. వాటి భ్రమల్లో పడవద్దని శాస్త్రం హెచ్చరిస్తుంది. దీని పూర్తి వివరాలు "రాజయోగ రత్నాకరము" అనే ప్రాచీన గ్రంథమందు చెప్పబడింది. ఈవిధంగా కేంద్రీకృతమైన ఇంద్రియాలను సమష్టి శక్తిని ఒకే Pointనందు లగ్నం చేయుటను ధ్యానమంటారు. దీని తరువాతది సమాధిస్థితి. ఈ స్థితిలో చూచేవాడు, చూడబడే వస్తువు ఉండదు. గనుక వివరణ ఉండదు. ఈ ప్రక్రియంతా సుదీర్ఘమైనది, కాలహరణతో కూడుకొన్నది. శ్రమాధిక్యమైనది. కాబట్టి రాజయోగులకు తప్ప సామాన్యులకు అనుసరించుటకు వీలుకానిది. మధ్యతరగతి మనిషికి కావలసిందల్లా నిత్యం ఎదురౌతున్న సమస్యలనుండి ప్రశాంతత లేదా దారిమళ్లింపు పొందే మార్గాలు కావాలి. అవయినా అనుసరణీయాలై ఉండాలి. అప్పుడే వారు వాటిని అనుసరింపగలరు. ఆ ఉద్దేశంతోనే ఆధునిక సాధకులు సైంటిఫిక్‌గా కొత్త మార్గాలను వేసారు. తద్వారా లక్షలాదిమంది సామాన్య సాధకులకు ఊరట కల్గిస్తున్నారు. అటువంటి మార్గంలోనే కొన్ని వివరాలను మీముందు ప్రతిపాదిస్తున్నాను.

❖ ❖ ❖

ధ్యానమంటే ఏమిటి?

"ధ్యై చింతాయాం" - అనే ధాతువు నుండి నిష్పన్నమైంది. అనగా విక్షేపము (కదలిక) లేని మనస్సును ఒకే బిందువు లేదా రూపము లేదా భావనయందు కేంద్రీకృతము చేయుటను ధ్యానమంటారని అగ్నిపురాణము నందు చెప్పబడింది. నారద భక్తి సూత్రములందు, భగవద్గీతయందు, భాగవతాదిగ్రంథములందు అనేక పద్ధతులు చెప్పబడినవి.

ధ్యానంలో నాలుగు అంశాలుంటాయి. ధ్యాత (ధ్యానం చేస్తున్న వ్యక్తి) ధ్యానము (చేసే విధానము) ధ్యేయం (దేనిపై చేస్తున్నది) ధ్యాన గమ్యం (దేని కోసం చేస్తున్నది). ధ్యానంలో మౌనం ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది. నోటితో పనే ఉండదు. పనంతా మనసులోనే. మాట్లాడుట, భజనచేయుట, కర్మకాండ మొదలగు బాహిరక పనులతో నిమిత్తమే ఉండదు. ఇది కేవలం మానసికమైనది. వాచిక (శబ్దం బయటకు వినబడేటట్లు) ఉపాంశు (తనకు మాత్రమే వినబడేటట్లు) ప్రక్రియ కాదు. కేవలం మానసిక సంబంధి కావున ఇతరులతో కాని, ఇతర వస్తువులతో కాని సంబంధముండదు. తన మనసుతో తానే మౌన భాషలో మాట్లాడుట వంటిది. నిజానికి భగవంతునితో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడే భాష మౌనం. బాహిరకంగా చేసే పూజకన్న, మానసికమైనది వేయిరెట్లు అధికమని అన్ని మతగ్రంథాలు అంగీకరించాయి. ఏదైనా స్థూలతత్వం సూక్ష్మతర మౌతున్న కొలది శక్తివంతమౌతుందనేది సైన్సు సత్యం.

ధ్యానమనేది నిర్గుణ తత్వానికి సంబంధించినది. దీన్నే నిరాకారమంటారు. ఆకారం లేనపుడు ఆలంబనం ఉండదు. అది లేనపుడు సామాన్యుడు మనసును లగ్నం చేయలేడు. నిబద్ధత లేనపుడు నిశ్చలతరాదు. కాబట్టి ప్రథమదశలో సాకారత అనగా ఏదైనా ఆకారాన్ని అనుసరించుట తప్పనిసరి అటువంటిది ఇష్టదైవం, గురువు, సిద్ధపురుషుడు, బాబా, యంత్రం, బిందువు ఏదైనా కావచ్చును. అంత మాత్రంచేత ఆవిధానంలోనే ఉండి పోవాలని కాదు. అక్షరాభ్యాసం చేసిన తరువాత అంచెలంచెలుగ ముందుకు పోయినట్లు సాకారంతో ప్రారంభమైన ధ్యానం నిరాకారంతో అంతమౌతుంది.

ధ్యానానికి మూలం మైండ్

1. ధ్యానమనేది ఆలోచనకు, దాని ఏకాగ్రతకు సంబంధించినది. ఆలోచననేది మైండు యొక్క క్రియాకలాపం. మనస్సు బుద్ధి, చిత్తము అహంకారం మున్నగు అంశాలన్నింటిని కలిపి ఇంగ్లీషులో "Mind"అనే పదంతో సరిపెట్టుకో వలసివస్తుంది. కాని ఈపదం సమగ్రమైనదికాదు. పూర్తి న్యాయం సమకూర్చ లేదు. Mind కి మూడు దశలుంటాయని నవీనులు నిర్ణయించారు. వ్యక్తదశ లేదా జాగ్రదవస్థ (Conscious State) దీన్నే (Lower Mind) అన్నారు. రెండ వది అవ్యక్తదశ లేదా సుషుప్తి (Unscious State) దీన్నే (Higher Mind) అన్నారు. మూడవది వ్యక్తావ్యక్త దశ లేదా సంధికాలము (Sub Conscious State) దీన్నే Middle Mind అన్నారు. వ్యక్తదశలో మనిషి చేస్తున్న క్రియాకలాప మంతా స్పృహతో చేస్తుంటాడు. ఇదే మనిషి యొక్క వ్యక్తిత్వమనుకొంటాం. కాని నిజానికిది కాదు. ఇది బాహిరకంగా కనబడే స్థూలరూపం మాత్రమే. దీని అసలు రూపం, విశేషం. అవ్యక్తంలో దాగుండి వ్యక్తావ్యక్తంలో అప్పు డప్పుడు వ్యక్తమౌతుంది. అవ్యక్తంలో ఇంద్రియాలు పని చేస్తుంటాయిగాని, స్థితిలో కాదు. భావనాస్థితిలో ఉంటాయి. మన ప్రమేయం లేకుండానే మనసు పని చేస్తుంది. ఇంద్రియాతీతమైన భావనలను, సంఘటనలను, అనుభవ యుక్తం చేస్తుంది. ఈ స్థితిలో కన్నులు మూసుకొని ఉన్న స్పష్టంగా చూస్తుం టాము. నోరు మూతపడి ఉన్న మాట్లాడుతుంటాం. చెవులు స్వాధీనంలో లేకపోయినా వింటుంటాం. చర్మం భోగఫలాలను అనుభూతి పొంది తన్మ యత్వం చెందుతుంది. దీనికి ప్రబల నిదర్శనం స్వప్నంలో ఇంద్రియస్ఖలనం కావడమే. అయితే ఇవన్నీ అనుభవిస్తున్నది. సాక్షీభూతమైనదేదని ప్రశ్న వేసుకొంటే శరీరం కన్నా భిన్నమైన దొకటుందని అర్థమౌతుంది.

2. వీటిని సైన్సు పరిభాషలో అనేక విధానాల్లో విశ్లేషించి, అనేక కారణాలు చూపించినా అవన్నీ సమగ్రం కావు. ఇక మిగిలిపోయింది వ్యక్తావ్యక్తదశ. ఇదే అసలు సిసలైనది. క్లిష్టమైనది కూడ అటు వ్యక్తదశకాని, ఇటు అవ్యక్తం కాని కానిది. ఇదే అనేక భ్రమల్ని కల్గిస్తుంది. అనుమానాలు సృష్టిస్తుంది.

అడియాశలను రేపుతుంది అవ్యక్తంలో దాగున్న అనేకానేక జన్మపరంపరల్లోని చిత్రవిచిత్ర విషయాలను బయటకు తెస్తుంది. ఈదశలోనే నిద్రలో ఉన్న మనిషి ప్రలాపనలు, కేరింతలు, నవ్వులు, ఏడుపులు, నానావికారాలు చేస్తుంటాడు. కాని ఎవరైనా నిద్రలేపగానే లేచేస్థితిలో ఉంటాడు. కాని అవ్యక్తదశలో ఆవిధంగా ఉండదు. ఈ మూడు దశల్లోను అవ్యక్తదశలో ఉన్న సమస్తమైన నిక్షిప్తాలు ధ్యానం వలన బహిర్గతమై Mind ఖాళీ అవుతుంది. వివేకానందులు వారు అందుకే "Empty your Mind" అని చెప్పారు.

ధ్యానంలో ఏం జరుగుతుంది?

ధ్యాన సమయంలో ప్రాణశక్తి లేదా చైతన్యము శరీరంలోని సూక్ష్మాంగాల్లోకి చొచ్చుకొని పోతుంది. **చెట్టు ఎంత ఎత్తుకుపోతే, దాని వ్రేళ్లు అంతలోతుకు పోయినట్లు, అంత విస్తీర్ణం విస్తరించినట్లు, ధ్యానం యొక్క తీవ్రత, స్థాయిని బట్టి అంతు లోతుకు దిగబడుతుంది.** ఎప్పుడైతే అవ్యక్తదశ పొరల్ని తాకుతుందో, అప్పుడు అక్కడ దాగున్న అనుభూతులు, భయాలు, న్యూనతలు, గర్వాలు, ఆనందాలు, కామవాంఛలు ఒకదాన్ని తీసుకొని మరొకటి బయటకు రావడానికి ఉమ్మడిగా లేస్తాయి. వాటి పురోగమనంలో ఒకదాన్నొకటి తీసుకొని, కుమ్ముకొని మూకుమ్మడి పోరాటం సల్పుకొంటాయి. వాటిలో కొన్ని సమసిపోతాయి, కొన్ని ముందుకు వచ్చి మధ్యలో సమసిపోతాయి. మరికొన్ని పై పొరల (Surface) వరకు వస్తాయి. ఇవన్నీ స్వప్నాల రూపంలోను, (Vision) విజన్ (మెలకువ స్థితిలో ఉన్న స్వప్నము) స్థితిలోను, క్రాంతదర్శనత్వం వలెను (Intuation) బహిర్గత మౌతుంటాయి. **ప్రపంచంలోని మేధావులు, ప్రసిద్ధకవులు, సైంటిష్టులు ఇటువంటి స్థితిలోనే సృజనాత్మకతను పొందుతారు.** కవిత్వాన్ని నిర్వచిస్తూ ప్రసిద్ధ ఆంగ్లకవి Words worth "Imagination recolleated in Tranquility" అని ఇటువంటి స్థితినే తెలిసో తెలియకో నిర్వచించాడు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత సైంటిష్టు ఐన్‌ష్టీను మహా శయుడు కూడ ఇటువంటి భావనే వ్యక్తీకరించాడు. అదేమిటంటే నేను ప్రయోగశాల్లో రోజుల తరబడి కూర్చొని తదేకంగా, ఏకాగ్రచిత్తంతో శూన్యంలోకి చూస్తుండేవాడిని, అకస్మాత్తుగా ఏదో ఒక భావన నాకు స్ఫురించేది. దాన్ని నేను ప్రయోగశాల్లో నిరూపించడానికి ప్రయత్నించేవాడిని నేను చేసిందల్లా ఏకాగ్రచిత్తం కల్గిఉండడమే-

అని సత్య దర్శనాన్ని దాపరికం లేకుండా ప్రకటించాడు. **సైంటిష్టు కూడ ముసుగులో ఉన్న మహర్షే, వేరొక విధానంలో ధ్యానం చేస్తున్న సాధనాపరుడే.** ఈ స్థితి Vision వంటిదే. అవ్యక్తదశ పొరల్లోనే గతానుభవాలన్నీ ఉంటాయి. పూర్వజన్మల అనుభవాలు, మనిషి శిలాజదశ నుండి పరిపూర్ణ మానవునిగ మారడానికి పొందిన క్రమానుగత పరిణామదశల్ని ఈ స్థితి బయటకు తెస్తుంది. దీనివలన భవిష్యద్దర్శనం కలుగుతుంది.

ధ్యానం ఎన్ని రకాలు

1. ధ్యానం స్థూలంగా రెండు రకాలుగ చేయవచ్చును. ఒకటి Active అనగా స్పృహకల్గి, రెండు Passive అనగా నిస్పృహతో. ఈ రెండింటిలో Active ధ్యానం మధ్యతరగతి వారికి చాలా ఉపయోగపడతుంది. ఎవరి పనులు వారు చూసుకొంటూ, వీలు కలిగినప్పుడెల్లా ధ్యానానికి ఉపక్రమింపవచ్చును. పైసా ఖర్చులేనిది, కర్మకాండతో అవసరం లేనిది. ప్రత్యక్షంగా గురువు అవసరం అంతగా లేనిది. ఇహపరమైన అవసరాలు, వ్యవహారాలు సాధించడానికి ఉపకరిస్తుంది. విద్యార్థులకు, ఉద్యోగులకు, మధ్యతరగతి మహిళలకు చాలా అవసరం. ఈ సాధన "త్రాటకం" అనే క్రియద్వారా సాధింపవచ్చును. ఈ ప్రక్రియ సాధనలో కనుబొమల మధ్యభాగానికి (భృకుటిస్థానం) సరిపడే ఎత్తులో కొవ్వొత్తి, ఆముదపు దీపం, కొబ్బరినూనె దీపం పెట్టుకొని ఆదీపం యొక్క మంట చివరభాగాన్ని (దీపశిఖ) తదేకంగా చూస్తూ, కనులు మూస్తూ ప్రాక్టీసు చేయవలెను మరొక విధానంలో గోడకు ఎరుపు (Red), వంగపండు (Violet) రంగుకల బొట్టు (Sticker) పెట్టుకొని, దాన్ని తదేకంగా చూస్తూ ప్రాక్టీసు చేయవచ్చును. దీనవలన ఆజ్ఞాచక్రం చైతన్యమై Mind Power (మేధాశక్తి) పెరగడమే కాకుండా, సరైన ఆజ్ఞలను (Orders) జారీచేసే శక్తి వస్తుంది. ప్రేమ, వివాహం, ధనం, ఉద్యోగం, పరీక్షలు మొదలగు రంగాల్లోని సమస్యలకు పరిష్కారమార్గాలు సాధించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విధానంలోనే "భస్త్రిక" అనే యోగప్రక్రియ కలదు. భస్త్రిక అనగా కమ్మరి వాని దగ్గర అగ్గిని రాజవేయడానికి ఉపయోగించే తోలుతిత్తి. దీన్ని త్వరిత గతిని తాడించుట వలన అగ్నిజ్వాలాముఖిగ మారుతుంది. అదే విధంగా

ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా గాలిని పూర్తిగా తీసుకొని, భస్త్రిక వలె గాలిని త్వరితంగా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు చేయుటవలన శరీరంలో అగ్ని పుడుతుంది. ప్రాణవాయువు పరిశుద్ధమౌతుంది. మనసు ఏకాగ్రమౌతుంది. ఇది మొదట చేసి, తరువాత "త్రాటకం" సాధన చేసి, కనులు మూసుకొని ధ్యానంలో కూర్చొని, మధ్యతరగతి మానవుడు తన సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషిస్తే సమాధానాలు లభ్యమౌతాయి. కనుక Active ధ్యానం వలన మధ్యతరగతివారు, నిత్యజీవితానికి సంబంధించిన విషయాల గూర్చి మంచి ఫలితాలను పొందడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

2. Passive ధ్యానం క్రమబద్ధమైనది. శాస్త్రప్రకారం చేయదగ్గది దీనికోసం ఆశ్రమాలను, గురువులను ఆశ్రయించి యమనియమాది అష్టాంగ యోగ మార్గాన్ని, అనుసరించి, భోజనం మొదలుకొని, ధ్యానం వరకు కల సమస్త క్రియాకలాపం శాస్త్రానుగుణంగా లేదా గురువు పర్యవేక్షణలో జరగవలసిందే. స్వతంత్రతకు, సానుకూలతకు అవకాశం ఉండదు. వివిధ దశల్ని క్రమంగా దాటుకొంటూ వెళ్లాలి. మధ్యతరగతి వారు దైనందిన సంసారజీవితాన్ని గడుపుతు సాధన చెయ్యడం చాలా కష్టతరమైనది. ఇంచుమించు దుర్లభం కూడ ఇదొక Chain reaction వంటిది. Chain లో ఏలింకు తప్పిపోయినా తెగిపోతుంది. కాబట్టి కేవలం యోగాన్ని సాధించాలనుకొనే పట్టుదల కల వారు, సన్యాసాశ్రమ ధర్మాలు పాటించేవారికి మాత్రమే ఈ పద్ధతి అనుకూలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి నేటి సమాజంలోని మధ్యతరగతి వారికి అద్భుతంగా, ఆశ్చర్యంగా కనిపించి ఉవ్విళ్లూరించినా, ప్రయోగాత్మక విషయంలో అంతగా ప్రయోజన కారికాదు.

❖❖❖

ధ్యానం - మానవ మేధస్సు

ఈ సృష్టిలో అతిసంక్లిష్టమైనది, అద్భుతమైనది మానవ మేధస్సు. భౌతికాంగమైన దాన్ని "మేధస్సు" అని, దాని నుండి పుట్టే స్పందనలను లేదా ఆలోచనలను "మేధ" అని ఆర్యులు నిర్ణయించారు. ఇటువంటి మానవ మేధస్సు లక్షలాది Calls తో కూడుకొని ఉంటుంది. ప్రతి Cell స్వతంత్రంగా ఉంటూ, సమష్టి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఈ సంబంధం న్యూరాన్సు కేంద్రకంలోని Axon ద్వారా జరుగుతుంది. Cells మధ్యకల అవినాభావ సంబంధం Axon నందుకల Dendrites (సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన పీచు దారాల్లాంటిది) ద్వారా జరుగుతుంది. ఈ Dendrites ద్వారా ఉద్భవించిన విద్యుదయస్కాంత తత్వం వల్ల తరంగాలు (Waves) పుడతాయి. నాడుల మధ్యప్రేరణ (Nerve impulses) కూడ ఈ Dendrites ద్వారా జరుగుతుంది. సారాంశమేమిటంటే Cells మధ్య జరిగిన సంభాషణ, వివరణ, విశ్లేషణ, సంబంధ బాంధవ్యాల ప్రేరణలకు చిట్టచివరకు నాడుల కూటమి మీద ప్రభావం చూపెడుతుంది. అయితే న్యూరాన్లలోని విద్యుదావేశం (Electrical charges) ఒక స్థాయికి వెళితేగాని, నాడుల కూటమిలో ప్రేరణలు ప్రసారితం కావు. ఇటువంటి స్థాయీ బేధం నుండి అకస్మాత్తుగా ప్రేరణలు పొంది మేధో తరంగాలు (Brain Waves)పుడతాయి. వీటి పౌనఃపున్యత (Frequency) లోని భేదాలను బట్టి వీటిని నాలుగు తరగతులుగా, స్థూలంగా విభాగింపవచ్చును. బీటా(Beta), ఆల్ఫా (Alpha), తీటా(Theta), డెల్టా (Delta), అయితే ఇవన్నీ మేధస్సు (Mind) యొక్క దశలు, స్థితులు మాత్రం కావు. స్థూలమైన వివరణ మాత్రమే. ఇంకా సూక్ష్మమైన అంశాలనెన్నింటిలో సైన్సు పరిశోధింప వలసిఉంది.

బీటా తరంగాలు:- (BETAWAVES)

మనిషి జాగ్రదవస్థలో చేసే సర్వక్రియా కలాపాల్లో ఈ తరంగాలు ప్రసారమౌతుంటాయి. అవి శారీరక మానసిక సంబంధమైన కారణాల వల్ల ఉత్పన్నమైన తరంగాలు కావచ్చును. నిత్యజీవితంలో మనిషి పొందే అనేక ఒడుదుకుల్లోంచి ఈ తరంగాలు పుడుతుంటాయి. పగ, ప్రేమ, కోపం, తాపం, ఆవేశం, అసహ్యం

వంటి భావాలు మనిషి పొందేటప్పుడు ఈ తరంగాలు రిలీజు అవుతుంటాయి. ఇవి Low Amplitude కలిగిఉంటాయి. సెకండుకు 13 సైకిల్స్ ఫ్రీక్వెన్సీ కలిగి ఉంటాయి.

ఆల్ఫా తరంగాలు:- (ALPHAWAVES)

ఈ తరంగాలు Mind కాస్త ప్రశాంతంగా ఉన్నపుడు రిలీజు అవుతుంటాయి. క్రోధం, జుగుప్స, అహంకారం, కార్పణ్యం, ఒత్తిడులు లేనిస్థితిలో ఎక్కువగా ప్రసార మౌతాయి. ఈ తరంగాలు సృజనాత్మకశక్తి కలవి. ఏదైనా నూతనంగా కనిపెట్టే లేదా అమలుచేసే పథకం, ప్రణాళిక, పద్ధతి సమయాల్లో అధికంగా పుడతాయి. Alpha తరంగాలు సృజనాత్మకశక్తికి సంబంధించినవనేది రుజువైన సత్యవిషయం. తర్కం, కార్యకారణసంబంధ వివేచన, శాస్త్రాలలోని సూత్రాల కనుగుణంగా ఆలోచించడం చేయక, ఇంద్రియాలు నిర్లిప్తంగా ఉండి, మనసు అలలు లేనికొలను వలె ఉన్నపుడు ఈ తరంగాలు ఉత్పత్తి అధికంగా ఉంటుంది. తపస్సంపన్నులు, మౌనవ్రతం పాటించేవారు, యోగాభ్యాసం చేసేవారు, భక్తిపారవశ్యంలో మునిగే వారు ఈ తరంగాలను ఎక్కువగా రిలీజు చెయ్యగలరు. ప్రకృతి నారాధించే వారికి, ప్రశాంతంగా కూర్చొని సృజనాత్మక రచనలు చేసేవారికి ఈ తరంగాలు అధికంగా బహిర్గతమౌతాయి. ఈ విషయం అనేకమందిపై ప్రయోగం చేసి రుజువు చేయబడింది. ఈతరంగాలు సెకండుకు 8-13 సైకిల్సు ఫ్రీక్వెన్సీ కల్గిఉంటాయి. ధ్యానంలో ఈతరంగాలు ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి.

థీటా తరంగాలు:- (THETAWAVES)

ఈ తరంగాలు సుషుప్తి (గాఢనిద్ర) అవస్థకు సంబంధించినవి. ధ్యానంలో తీవ్రస్థాయికి వెళ్లినపుడు ఈ తరంగాలు అధికంగా ప్రసారితమౌతాయి. పంచ కోశాల్లో పేరుకు పోయిన జన్మజన్మల అనుభూతులు, వాసనలు తీవ్రధ్యాన సాధనలో పైకి ఉబికేటప్పుడు ఈ తరంగాలు అధికతరమౌతాయి. అపూర్వ సృజనా త్మక మేధావిలసనత్వంలోను (Extreme Creativity) అత్యున్నత ఆనందపార వశ్యములోను(Ectasy or Bliss) అతీంద్రియ అనుభూతుల్లోను అధికంగా (Super conscious State)ఈ తరంగాలు ఉత్పన్నమవుతుంటాయి. రతిపారవశ్యము పొందేటప్పుడు, ఇంద్రియస్ఖలనం చెందేటప్పుడు, భక్తి మత్తులో మునిగేటప్పుడు కూడ ఈతరంగాలు ప్రాధాన్యత వహిస్తాయి. చంటిపిల్లలు జాగ్రదవస్థలో ఉంటూ

కేరింతలు, సయ్యాటలు, చిద్విలాసాలు చేస్తున్నపుడు ఈ తరంగాలు ఉద్భవించుట సర్వసాధారణం. అందుకు కారణం నిర్వికారచిత్తం. ఈ తరంగాలు 4-7 సైకిల్సు ఫ్రీక్వెన్సీ కల్గిఉంటాయి.

డేటా తరంగాలు:- (DETAWAVES)

ఈ తరంగ వివరాలను సైన్సు నిర్దిష్టంగా వివరించలేదు. ఈ తరంగాలు సమాధిస్థితికి (Transcendental or Super Conscious State) చెందినవి. ఈ స్థితిలో ఇంద్రియాల ప్రమేయం లేకుండా విషయ సంగ్రహణ జరుగుతుంది. చెవులకు సంబంధం లేకుండా బాహిరక శబ్దాలను వినగల శక్తి ఉంటుంది. గాఢ నిద్రలో ఉన్న బయట ప్రసరించే అన్నిరకాల శబ్దతరంగాలను నిక్షిప్తం చేసుకోగలదు. (High amplitude) కలిగి సెకండుకు 4 సైకిల్సు ఫ్రీక్వెన్సీ కల్గి ఉంటాయి. వీటి మీద చాలా పరిశోధన జరగవలసి ఉంది. పైన చెప్పబడిన తరంగాల విశ్లేషణ స్థూలమైనదే తప్ప నిర్దిష్టమైనది కాదని గ్రహించవలెను.

వివిధ సైన్సు ప్రయోగాలు :-

E.E.G. (Electro -Enlaphotograph) ద్వారా ఈతరంగాల దీర్ఘతను, స్థితిని తెలుసుకోవచ్చునని సైన్సు చెపుతుంది. Electrodes తలకిరువైపులా పెట్టి, ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఏయే మార్పులు జరుగుచున్నాయో తెలుసుకొనే ప్రయోగాలను, పాశ్చాత్యదేశాల్లో నిర్వహించారు. ముఖ్యంగా జర్మనీ, హాలండు, జపాను దేశాలు ఈవిషయంలో అధికశ్రద్ధ చూపిస్తున్నాయి. అయితే DNA Molecule కనుగొన్న తరువాత చాలావరకు అంతకు పూర్వమున్న సిద్ధాంతాలన్నీ తారుమారైనాయి. అనువంశిక (Hereditary) లక్షణాలను మోసుకువచ్చే వాహకం Sperm వీర్యము, OVA(అండాశయం) మాత్రమే కాదని, మానవదేహంలోని ప్రతి Cell ఈ లక్షణం కల్గి ఉంటుందని కనుగొనబడింది. సైన్సు పరిశోధనలో ఇదొక అద్భుత విజయమని చెప్పక తప్పదు. ఈ విషయమే భగవద్గీతలో "అణోరణీయాన్ మహతో మహీయాన్" (అణువుల్లో అణువును నేను, మహత్తుల్లో మహత్తును నేను) అని చెప్పబడింది. భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబాగారు 2003 సనాతన సారథి మేగజైను పుస్తకంలో "ప్రతి Cell స్వతంత్రమైన భగవంతుడని, ఒకలోకమని, అండపిండ బ్రహ్మాండాలన్నీ ఒక Cell నందు నిక్షిప్తమై ఉంటాయని" చెప్పారు.

ధ్యానం- కణజాలం

ప్రతి Cell అంతరాళ మందు దివ్యచైతన్యం నిక్షిప్తమై ఉంటుందని యోగులు కనుగొన్నారు. ఈ విషయంపై సైన్సు మరింత పరిశోధన చేయవలసి ఉంది. Cell విభజనలో పరమాణువుల స్థాయి వరకు వెళ్లిన సైన్సు అంతకన్నా దిగువన ఉన్నది చైతన్యమనే విషయ పరిశీలన చేయవలసి ఉంది. ఏదైనా వస్తువును విభజన (Division) చేసుకొంటూపోతే, మరింక విభజన చేయలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. అటువంటి స్థితి, పరిస్థితి వెనుక దాగి ఉన్నది చైతన్యమనే విషయ పరిశీలన చేయవలసి ఉంది. ఏదైనా వస్తువును విభజన చేసుకొంటూపోతే, మరింక విభజన చేయలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. అటువంటి స్థితి, పరిస్థితి వెనుక దాగిఉన్నది చైతన్య మనే విషయం సైన్సు పరికరాలకు ప్రస్తుతానికి అందుటలేదు. భవిష్యత్తులో అందు తుందేమో కాలమే నిర్ణయించాలి.

కాబట్టి స్థూలంగా కనబడుతున్న ఆకృతుల నిజరూపం చైతన్యమైనట్లే, **స్థూల శరీరంతో కనబడే మానవాకృతి నిజరూపం చైతన్యమనే స్థితిని పొందుటకు ధ్యానం ఉపకరిస్తుంది.** కాని ఈస్థితి అంత సులువుగా లభించేది కాదు. కఠోర సాధన చేసిన వారికిగాని, గురుకటాక్షం పొందిన వారికి గాని లభిస్తుంది. మరొక అద్భుత విషయమేమిటంటే ప్రతి Cell నందు జన్మపరంపరల క్రమపరిణామం నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. మరొక అద్భుత విషయమేమిటంటే ప్రతి Cell నందు జన్మ పరంపరల అనుభవాలు పేరుకు పోయి ఉంటాయి. **ఏకకణజీవి అమీబా దశనుండి, బహుకణజీవి మానవావతారం వరకు గల వివిధ క్రమపరిణామ దశల అవతార రహస్యాలు దాగి ఉంటాయి.** ధ్యానంతో తీవ్రత, స్థాయి, సాంద్రత పెరుగుతున్న కొలది, Cell నందు నిక్షిప్తమై యున్న అంశాలు ఒక్కొక్కటి విచ్చుకొంటాయి. తద్వారా భూతకాలంలోని విషయాలన్నీ అనుభవయుక్త మౌతుంటాయి. చక్రంలో బంధింపబడిన మానవ మేధస్సుకాని, దాని శక్తి అయిన "మేధ" (Intelligence) కాని సాధారణ ధ్యాన మార్గాలు ద్వారా Cell ని ప్రేరేపించి, మేల్కొలిపి రహస్యాలను బహిర్గతం చేయలేవు. కేవలం తీవ్రస్థాయి ధ్యానమార్గాల ద్వారా మాత్రమే ఇది సాధ్యమౌతుంది.

ధ్యానం - ఆజ్ఞాచక్రం

జాగ్రదావస్థతో మనం పొందే అనుభూతుల్ని, వెన్నెముక అగ్రభాగాన, సరిగ్గా భృకుటి (కనుబొమల మధ్య) స్థానానికి వెనుక భాగాన కల Gland లేదా Valve (గ్రంధి) కంట్రోలు చేస్తుంది. యోగశాస్త్రంలో దీన్ని ఆజ్ఞాచక్రమంటారు. వైద్య శాస్త్రంలో పీనియల్‌గ్లాండు అంటారు. దీన్నే తంత్ర పరిభాషలో రుద్రగ్రంధి అంటారు. శ్రీలలితా సహస్రనామాల్లో "ఆజ్ఞాచంక్రాంత రాళస్థా రుద్రగ్రంధి విభేదినీ" అని స్తుతించబడింది. ఈచక్రాన్ని ధ్యానం ద్వారా చైతన్యవంతం చేయాలి. ఈ చక్రమే సర్వ ఆజ్ఞలను జారీ చేస్తుంది. Army Commander వంటిది సంధి చేసు కోవాలన్నా, సమరం చేయాలన్నా ఈ కమాండర్ నిర్ణయిస్తాడు. అవసరమైన వాటిని తీసుకొని, అనవసరమైన వాటిని బయటకు నెట్టేస్తుంది. ఇదొక సెన్సారు బోర్డు వంటిది. అరిషడ్వర్గాల విభజనకిది కేంద్రస్థానం. దీని స్థాయిని బట్టే Mind నడుస్తుంది. దీన్నిబట్టే మనిషి మొత్తం ప్రవర్తన, పరివర్తన ఉంటుంది. అందుకే అనుభవం కలయోగులు సాధనాపరులైన తమ శిష్యులకు ఆజ్ఞాచక్రం నుండి సాధన ప్రారంభిస్తారు. నా గురుదేవులు రాపర్తి రామారావు యోగాచార్యుల వారు కూడ ఈవిధానాన్నే అవలంబిస్తున్నాని చెప్పారు. ఇటువంటి ప్రాధాన్యత కల్గిన ఆజ్ఞాచక్రాన్ని చైతన్యపర్చుటకు ధ్యానం చాలా ఉపకరిస్తుంది. త్రాటకం అభ్యాసం చేయుట వలన లేదా Sticker గోడమీద అంటించి ధ్యానం చేయుట వలన ఆజ్ఞాచక్రాన్ని చైతన్యవంతం చేయవచ్చును.

ధ్యానం- శారీరక మార్పులు

ధ్యానం చేయుట వలన శారీరక జీవనక్రియ (Metabolism) Rate తగ్గు తుంది. శరీరమనే యంత్రం నడవడానికి అవసరమయ్యే ఆక్సిజన్ వినియోగం రమారమి30% శాతం వరకు తగ్గుతుంది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల రేటు తగ్గుట వలన ఆక్సిజన్ ఖర్చుతగ్గి ప్రాణశక్తి పొదుపు అవుతుంది. తక్కువ ఆక్సిజన్ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఆక్సిజన్ శరీరమంతా సరఫరా చేయడానికి ధ్యానం బాగా ఉపకరిస్తుంది. **ప్రాణశక్తి సరిగ్గా సరఫరా కాని అంగాల్లో Lactate అనే పదార్థం పేరుకు పోతుంది. దాన్ని తొలగించి ప్రాణశక్తిని నింపే సాధనంగా ధ్యానం పనిచేస్తుంది.**

మానవ శరీరంలోకి Lactate ఇంజక్షన్ ద్వారా ఎక్కిస్తే చిరాకు, కోపం, విసుగుదల ఎక్కువైనట్లు పరీక్షల్లో రుజువైంది. అదే విధంగా అధిక రక్తపోటు కలవారిలో Lactate ఎక్కువశాతంలో ఉత్పత్తి జరిగి వివిధ అంగాల్లో పేరుకు పోయినట్లు పరీక్షల్లో వెల్లడి అయింది. ఇటువంటి స్థితిని మార్చడానికి ధ్యానం ఉపకరిస్తుంది. శవాసనం వేసి ధ్యానం చేయుటవలన అధిక రక్తపోటు కలవారికి ఎక్కువ ఉపశమనం కలుగుతుంది. Anxiety (ఆతృత), Tension (ఆరాటం) వలన మనకు తెలియకుండానే అనేక శారీరక రుగ్మతలు కలుగుతుంటాయి. దీనికి కారణం Lactate అధికంగా ఉత్పత్తి కావడమేనని గుర్తించారు. దీన్ని తగ్గించాలంటే ధ్యానం తప్పనిసరిగా చేయాలి. నిద్రావస్థలో రక్తలో కార్బన్ డయాక్సైడు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాని ధ్యానం వలన కల్గిన యోగనిద్రలో దీని శాతం అతి తక్కువగా ఉండుటకాని, అసలు లేకపోవుట కాని జరుగుతుంది.

నాడీవ్యవస్థకు (Central Nervous System) Adrenal gland ఒకదానికొకటి ప్రేరకాలు లేదా పూరకాలని చాలా కాలం భావించారు. కాని పరీక్షల్లో ఈ భావన తప్పని తేలింది. మనిషి కోపం, పగ, ఆక్రోశం, ఆవేశం పొందేటప్పుడు ఈ Gland Adrenaline అనే ద్రావాన్ని (హార్మోన్లు) ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ ద్రవం ధైర్యం, పిరికితనమనే రెండు లక్షణాలను కల్గిస్తుంది. ఇతరులపై దాడిచేసే ధైర్యాన్ని, లేదా ఇతరులు చేసే దాడి నుండి పారిపోయే పిరికితనాన్ని రెండింటినీ కల్గిస్తుంది. ఈ రెండు సందర్భాల్లోను రక్తపోటు పెరగడం, శ్వాసక్రియ తీవ్రమగుట, కాలేయం, ప్లీహం అధికప్రేరణలు పొందుట, నాడీకూటమి పీడన పొందుట, తద్వారా పంచేంద్రియాలు ఒత్తిడికి గురియగుట జరుగుతుంది. ఇటువంటి స్థితుల నుండి స్వస్థత పొందుటకు ధ్యానం ఉపయోగపడుతుంది.

గాఢనిద్ర వలన ప్రశాంతత పొందలేమా? అనేది ప్రశ్న. నిద్రవలన Rest లభించినా పూర్తిస్థాయిలో పొందలేము. జాగ్రదవస్థలో పొందిన అనుభూతులన్నీ బహిర్గతమై కలలరూపంలో గొడవ చేస్తాయి. నిద్రలో పంచేంద్రియాలు పని చేయనట్లు కనబడినా, Mind మాత్రం మెలకువ కలిగి ఒత్తిడికి లోనవుతూనే ఉంటుంది. కావున నిద్ర కన్నా ధ్యానం ఉత్తమమైన ఫలితాలను కల్గిస్తుంది. నిద్రకు ధ్యానానికి తేడా ఏమిటంటే, నిద్రలో భావాల విచ్చలవిడితనముంటుంది. కాని ధ్యానంలో విచ్చల విడితనంపై అదుపు ఉండి ఏకాగ్రత కలిగిస్తుంది. నిద్ర వలన శారీరకంగా

విశ్రాంతి లభించినా, Mind స్థాయిలో పొందలేము. అయితే ధ్యానంలో ఒత్తిడు లుండవా? అంటే తప్పకుండా ఉంటాయి. వాటిని పర్యవేక్షిస్తూనే ధ్యానం చేయాలి తప్ప అణగద్రొక్కరాదు.

మానవ మేధస్సు మధ్యభాగంలో Limbic System ఉంటుంది. ఆభాగంలో జ్ఞానేంద్రియాలు పొందిన భూత, వర్తమాన కాలాలకు చెందిన సమస్త అనుభవాలు, అనుభూతులు నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. ఏదైనా క్రొత్త విషయాన్ని ఇంద్రియాలు అనుభూతి పొంది ప్రసారం చేసినపుడు, Limbic కేంద్రంలో ఇంతకు పూర్వం నిక్షిప్తమై యున్న అనుభూతులతో సంయమనం లేదా పొత్తు కుదరక పోయినయెడల ఉద్రిక్తత (Tension) ఏర్పడుతుంది. తత్ఫలితంగా కోపం, పగ, ఈర్ష్య, జుగుప్స మున్నగు వికారాలు కలుగుతాయి. దీనివలన రక్తపోటు అధికమగుట శ్వాసక్రియ పెరుగుట, Lactate ఉత్పత్తి అధికమగుట, జరిగి డాక్టర్లకు అందని వ్యాధులు చోటు చేసుకొంటాయి. వీటిని నడినెత్తిన కల Septal Part (బహుశా తాలువ, తాడువ అని కూడా అంటారు) స్పందించి, మనం పొందే ఉద్రిక్తతలకు వ్యతిరేకంగా పని చేసి సమతౌల్యత కల్గించే పని నిర్వహిస్తుంది. ఈ ప్రదేశాన్నే సహస్రారచక్రమని యోగశాస్త్రం చెపుతుంది. దీన్ని చైతన్యవంతం చేయుట ద్వారా సర్వ అనర్థాలను అదుపులో పెట్టవచ్చును. అటువంటి శక్తి ధ్యానం వలన మాత్రమే సాధ్య పడుతుంది.

ప్రశాంతచిత్తం కావలసినవారు బయట ప్రపంచాన్ని, సమాజాన్ని మార్చడానికి ప్రయత్నించరాదు. అది అంత సులువుగా తేలే పనికాదు. మహాత్ములు, సంస్కరణ వాదులు, రాజకీయ దురంధరులే చేయలేకపోయారు. మన అంతర్జగత్తును మరమ్మత్తు చేయడానికి మనం ప్రయత్నించాలి. బాహిరక జగత్తు కల్గించే ఆటు పోట్లకు మనసు అల్లల్లాడి పోకుండా, ధ్యానం ద్వారా నిలకడ పొందేటట్లు చేయాలి. మారుతున్న పరిస్థితుల కనుగుణంగా, మనం మారలేక, వాటిని మార్చాలనుకొని, సాధ్యపడక, మరిన్ని వైఫల్యాలు పొంది, మరెన్నో ఉద్రిక్తతలు శారీరకంగా మానసికంగా అనుభవించి, తద్వారా రుగ్మతలకు లోనవుతుంటాము.

కాబట్టి సాధనాపరులైన వారు బాహిరక ఆటుపోట్లకు, విపరీతాలకు లోనై పోకుండా Mind ను ప్రశాతంగా ఉంచుకొని తద్వారా శారీరక సమతౌల్యత

సాధించాలి. మన అలవాట్లకు, అభిరుచులకు భిన్నంగా ఇతరులవి ఉన్నపుడు, మన ఆలోచనా సరళికి భిన్నంగా సామాజిక పరిస్థితులున్నపుడు, మనకన్నా తక్కువ స్థితి కలవారు మనకన్నా ఆర్థికంగా ఎక్కువస్థితిలో ఉన్నపుడు, మనపిల్లల కన్నా తక్కువ సామర్థ్యం, తెలివితేటలు కల స్థితిమంతుల పిల్లలు ఉన్నత అవకాశాలు పొందుతున్నపుడు, మనతో ఏవిధంగాను సరిపోల్చడానికి వీలులేని సామాన్యులు రాజకీయంగానో, ఆర్థికంగానో ఎదుగుదల పొంది మనల్ని శాసించే స్థితి పొంది నపుడు, ఈవిధంగా అనేకమైన ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో మనం ఉద్రిక్తతలకు (Tensions) లోనవుతుంటాం.

ఇటువంటి ఉద్రిక్తతల నుండి బయట పడాలనే ప్రయత్నాల్లో మనం అశాంతికి గురిఅవుతుంటాం. కాబట్టి ప్రశాంతత కోసం మనం చేయవలసింది బాహిరక మార్పుకాదు. చేయవలసింది అంతర్జగత్తు మార్పు. **బయట గాలికి ఇంటిలోని వస్తువులు ఊగిపోకుండా ఉండాలంటే కిటికీలు, తలుపులు మూయాలి. అదే విధంగా బాహిరక వికల్పాలను తట్టుకోవాలంటే ధ్యానం చేయాలి.** ధ్యానం వల్ల మాత్రమే ఉద్రిక్తతలను నివారించగలం.

మైండు- కంప్యూటర్

ప్రతి వస్తువుకు స్థూలరూపంతోపాటు సూక్ష్మరూపమొకటి ఉంటుంది. Macro స్థితికి Micro స్థితి ఆధారం. ఏదైనా వస్తువు విభజన (Division)చేసుకొంటూపోతే చివరకు మిగిలేది చైతన్యమన్నారు సాధనాపరులైన యోగులు మానవదేహం స్థూల (Physical) సూక్ష్మ (Subtle)కారణ (Eheric or Cosmic) దశలు కల్గిఉంటుంది. ద్రవ్యము శక్తిగా మారుట అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కాని శక్తి తిరిగి పదార్థంగా మారుటమీద అనేక పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఇంకా ఎంతో జరగవలసి ఉంది. ఈ ప్రక్రియ సూర్యమండలంలో జరుగుతందని సైంటిష్టులు చెప్పారు. అక్కడ "హీలియం" అనే పదార్థం శక్తిగాను, శక్తి మరల పదార్థంగాను మారేచర్య జరుగు తుంది.

కాని ఇతరేతర సౌరకుటుంబ గ్రహాల్లో కూడ ఇటువంటి చర్య జరుగు తుందని యోగులు గ్రహించారు. Matter ఉన్నట్లే Antimatter ఉందని గ్రహించారు. ఈ

Antimatter ద్రవ్యానికుండే లక్షణాల కన్నా భిన్నమైనది. అనగా సైన్సు ప్రతిపాదించే ప్రయోగాల ఫలితాలను తారుమారు చెయ్యగల శక్తి కలదని అర్థం. ఎలక్ట్రాన్సు, ప్రోటాన్సు, న్యూట్రాన్సు కన్నా సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన Particles తో కూడుకొని, కాంతివేగం కన్నా వేగం కల దివ్య(Cosmic) మనోమయ (Psychic) తత్వం కల ఆవరణాలు ఎన్నో ఉన్నాయట. వాటిని ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం బేధించవలసి ఉంటుంది. అనేక దివ్యవర్షాలు తపస్సు, యోగం చేసినవారు ఇటువంటి దివ్యా నుభవాన్ని మనకందించారు. వాటిని సైన్సు పరిశీలించి, పరీక్షించవలసి ఉంది తప్ప, తీసిపారేయరాదు.

ఈ విశ్వమొక ప్రోగ్రామింగు చేయబడిన పెద్ద కంప్యూటర్. మానవ మేధస్సు దాని ప్రకారం స్పందించి, సూచనలిచ్చే చిన్న కంప్యూటరు. అందుకే తాత్వికులు "As it is above, so it is below" అని అన్నారు. మనకు తెలిసిన ఈ సృష్టిలో అతివిచిత్ర, అద్భుత సృష్టి మానవ మేధస్సు. దీనితో సరిపోల్చ దగ్గది ఈ దృశ్య మానజగత్తులో మరేదీలేదు. సైంటిష్టుల అంచనాల ప్రకారం మానవుని మేధస్సులో 10-13 బిలియన్ల న్యూరాన్సు ఉంటాయట.

అన్ని వైపుల నుండి వచ్చే అన్నిరకాల సమాచారాన్ని గ్రహించి, విశ్లేషించి, అన్వయించి, సరిపోల్చి, ప్రసారం చేస్తూ ఉన్న అతిసంక్లిష్ట ప్రోగ్రామింగ్ కల కంప్యూటరు మానవుని మేధస్సు. ఇవన్నీ దృశ్య(Visual), శ్రవణ (Audio) శక్తికలవై ఉంటాయట. శరీరంలోని ప్రతిచిన్న వెంట్రుక మానవ మెదడుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. చిన్న ధూళికణం తాకినా స్పందించి, వెనువెంటనే మెదడుకు సమాచార మందించే సద్యస్ఫురణ కల్గిఉంటుంది. **విచిత్రమేమిటంటే మానవ శరీరంలోని ప్రతి చతురస్ర అంగుళం (Square inch) వేన వేలసంఖ్యల్లో మెదడుతో ప్రత్యక్ష సంబంధం కల్గి ఉంటుంది. మానవప్రమేయం, పర్యవేక్షణ లేకుండానే ఈ Network అంతా జరిగిపోతుంది.** ఇదొక అద్భుతం.

అనుభవంలో కంప్యూటరు వినియోగించేవారు, తాము కమేండు చేసిన ప్రశ్నయొక్క సమాధానం మీదే దృష్టి నిమగ్నం చేస్తారు. కాని, అటువంటి సమాధాన మీయడానికి కంప్యూటరులో జరుగుచున్న మెకానికల్ తతంగానికి లేదా ప్రక్రియా పర్వానికి ప్రాధాన్యమివ్వరు, పట్టించుకోరు. ఎప్పుడైతే తాము ఆశించిన కరెక్టు

సమాధానం రాలేదో, అప్పుడు మాత్రమే ప్రోగ్రామింగు గురించి, మెకానికల్ తతంగాలు (Process) గురించి ఆలోచించడం మొదలు పెడతారు. అదేవిధంగా మన అవసరాలు, ఆశలు, పథకాలు, వ్యూహరచనలు, సిద్ధాంతాలు సజావుగా జరిగి పోతున్నంతకాలం మానవ మేధస్సు గూర్చి అంతగా అసలు పట్టించుకోము. నిజానికి ఖాతరే చెయ్యం. ఎప్పుడైతే ఎదురుదెబ్బలు, అస్తవ్యస్తపరిస్థితులు, మానసిక విపరీతాలు జరగడం ప్రారంభమవుతాయో అప్పుడు మాత్రమే తర్కించుకోవడం, విశ్లేషించడం, ఏకాంతంగా భావన చేయడం, తప్పు ఎక్కడ జరిగిందో యని తపించడం మొదలుపెట్టి మెదడుకు మేత వేయడానికి పూనుకొంటాము. అయితే తప్పు మెదడులో ఉందా? ప్రొగ్రామింగ్‌లో ఉందా? అన్న ప్రశ్న వేసుకొంటే, ప్రొగ్రామింగుదేనని అర్థమౌతుంది. ఈ విషయం అర్థం కానంతకాలం Mind లో ఏదైనా లోపమనుకొని డాక్టర్లను సంప్రదించుట, మత్తు మందులకు లోనగుట, కాషాయ దుస్తులు ధరించిన ప్రతివాని వెంట తిరుగుట మొదలగు నానావికారాలు చేస్తుంటాము.

మానవ మేధస్సనే కంప్యూటరు, విశ్వజనీన కంప్యూటరు Webset యొక్క సూక్ష్మరూపం గనుక మేధస్సు ఎప్పుడూ తప్పది కాదు. తప్పంతా ప్రోగ్రా మింగుదే. మనం అందించే తప్పుడు ప్రోగ్రామింగు వలన తప్పుడు సమాధానం వస్తుంది తప్ప, మానవ మేధస్సు ఎప్పుడూ తప్పుకాదు. **ఆధునిక మానవుడు తప్పడు సమాచారం (Wrong Programming) నిల్వ చేసుకొన్న కంప్యూటరు వంటి స్థితిలో ఉన్నాడు.** ప్రశాంతమైన, ఆనందమయమైన జీవితాన్ని పొందాలంటే, మన మెదడును అర్థ వంతమైన, ఆచరణ యోగ్యమైన ప్రొగ్రామింగు కల్గిన కంప్యూటరు వలె తీర్చిదిద్దు కోవాలి.

లోపమంతా మేధస్సులో లేదని, ప్రోగ్రామింగులో ఉందని గ్రహించి, మనిషి భూమ్మీదపడి, ఊహ వచ్చినప్పటి నుండి తప్పుడు తడకల ప్రోగ్రామింగు మెదడుకు అందించుట వలన, తదనుగుణమైన తప్పుడు ఆలోచనలు పొందుతు, తప్పుడు పథకాలను వేస్తూ, తప్పుడు ఫలితాలను పొందుతూ, తప్పు దిద్దుకోవడానికి మరొక తప్పు చేస్తూ జీవితం దుఃఖమయం చేసుకొంటున్నాడు. **ఆనందమయ జీవితం పొందాలంటే, ఆనందమయ ప్రోగ్రామింగు మేధస్సుకు అందించాలి.**

తప్పడు ప్రోగ్రామింగు వలన తిప్పలు

మన దుఃఖానికి కారణం మనం పొందలేని వాటి కోసం Wrong ప్రోగ్రామింగు మన మెదడుకు అందించడం వల్లనే యన్న సత్యాన్ని గ్రహించవలసి ఉంది. అవకాశం, అర్హత లేకపోయినా ధనం, పదవి, ప్రేమ, పేరుప్రతిష్ఠలు పొందాలనుకొని అందుకు తగిన వ్యక్తులను, వారి దారులను ఆశ్రయించడం, అందుకు అడ్డు తగిలే పరిస్థితులను, మనషులను నిర్మూలించాలనే తాపత్రయంతో తప్పులు చేయడం, ఎంతటి నేరాన్నయినా చెయ్యడానికి సాహసించడం వలన మనలో అరిషడ్వర్గాలు బుసలుకొట్టి, కేంద్రనాడీ మండలంపై ఒత్తిడి పెరిగి శారీరక, మానసిక అలజడులకు లోనయి, జీవితాన్ని చిందరవందర చేసుకొంటున్నాము. ఏవిషయాలు మనకు ఆనందాన్ని కల్గించవో, ఏవైతే మనకు అందని ద్రాక్షపండ్లో అటువంటి వాటి వెంట పరుగులు తీస్తూ, Wrong ప్రోగ్రామింగు మెదడుకు కల్పించుటకు వలన సమన్వయం కుదరక తప్పుడు ఫలితాలు పొంది, దుఃఖానికి గురియై తప్పంతా దేవుని మీద, గురువులమీద, శాస్త్రాల మీదకు నెట్టివేస్తు నోటికొచ్చినదంతా వాగుతుంటాము.

జీవితంతోను, జీవనపరిస్థితులతోను పోరాటం చేస్తున్నంతసేపు ధ్యానం పట్టుపడదు. జీవన ప్రవాహానికి అనుగుణంగా ఈదుకొంటూపోతే, ఈత వలన కలిగే శ్రమతక్కువగా పొంది ఎక్కువ దూరం వెళ్లవచ్చును. ఆవిధంగా ఈదుకొంటూ వెళ్లేవారికి ధ్యానం సహజంగానే అలవడుతుంది. కరెక్టు ప్రోగ్రామింగును అందించి, ధ్యానం చేస్తే చక్కని ప్రశాంతత, ఫలితాలు పొంద వచ్చును. ఆరాటం, పోరాటం వలన ధ్యానమార్గం తప్పుడు త్రోవపడుతుంది. **ఆనందం మనం చేసే ప్రయత్నంలో కాని, పోరాటంలోకాని లభించదు. మనం చేసే భావనలో ఉంటుంది. మన Mind ను పరిస్థితుల కనుగుణంగా Tune చెయ్యడం బట్టి ఉంటుంది.** ఈ Tuning కి ఆధారం మనం మెదడుకు Feed చేసే ప్రోగ్రామింగు బట్టి వస్తుంది. పేరాశలను Feed చేస్తే అడియాశలను, నడమంత్రపు సిరులను చేస్తే నడిసంద్రపుసుడులను అందిస్తుంది. మన స్థితికి, పరిస్థితికి అనుగుణంగా మలిస్తే అనుసరణీయ ఫలితాలనే అందిస్తుంది. **ఇదొక తోలుబొమ్మలాటవంటిది ఆడించడం బట్టే ఆట కథా కథనం ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టే మన పరిస్థితుల**

కనుగుణమైన ప్రోగ్రామింగునే Mind కు Feed చేయాలి. దాన్నిబట్టే ఫలితాలు తద్వారా ఆనందం కాని, దుఃఖంకాని ఉంటుంది.

మన ఆర్థికస్థితి, సాంఘిక ఉన్నతి, మన పిల్లల మతి, ఇరుగుపొరుగు వారి పరిస్థితి, బంధువులు, స్నేహితుల ప్రవర్తనా నియమావళి, మారుతున్న ప్రేమలు, వాటి విలువలు, ఫేషన్లు, టెక్నాలజీ, ఎడ్యుకేషను, మతం, ధర్మం, లైగింక సంబంధాలు, సంసారిక తాపత్రయాలు మొదలగు అంశాలెన్నో నిత్యజీవితంలో మనపై ప్రభావం చూపెడుతుంటాయి. ఈ చిందర వందర గందరగోళాల మధ్య మన స్థానమెక్కడో తెలుసుకొని, అందుకు తగిన ఆలోచన చేసి, మనకు సరిపడే ప్రోగ్రామింగ్ మాత్రమే మెదడుకు చేయాలి. అలా కాని పక్షంలో ఎన్ని ధ్యానమార్గాలు అవలంబించినా ఫలితముండదు సరికదా సమస్యలు ఎక్కువౌతాయి. కనుక ధ్యానానికి ముందు మెదడుకు Feeding సరిగ్గా ఉండాలి. తప్పుగా ప్రోగ్రామింగు చేసి, ఒప్పయిన ఫలితాలు కావాలనుకొని, ధ్యానం చేయుట వలన లాభముండదు. ప్రోగ్రామింగు బట్టి Mind, దాన్ని బట్టి ధ్యానం ఉంటుంది. ధ్యానం ప్రోగ్రామింగును సాఫీగా అందిస్తుంది తప్ప, దాని స్వరూప స్వభాలనే మార్చదు. **ఈ కారణంచేతనే యోగశాస్త్రంలో అష్టాంగ యోగంలో యమనియమాలకంత ప్రాధాన్యత కల్పింపబడింది. ఈ రెండు డబుల్ ఇంజను వంటివి తక్కిన ఆరు అంగాలు రైలు బోగీలు వంటివి. ధారణ గార్డు పెట్టెవంటిది. యమనియమాలు ఖచ్చితంగా ఉండి, ప్రోగ్రామింగు కరెక్టుగా ఉంటే ధ్యానమనే రైలుబండి గమ్యం ప్రశాంతంగా చేరుతుంది.**

మనిషి మార్చుకోవలసింది జీవనవిధానం కాదు, ప్రోగ్రామంగు Mind మార్చాలి. మన నిత్య జీవనవిధానం ఏవిధంగా అలవర్చుకొన్నామో, ఆవిధంగానే ప్రవర్తిస్తూ మారుతున్న సమాజం పట్ల అవగాహనా పద్ధతిని ఎప్పటికప్పుడు మార్చుకొంటూ, తదనుగుణంగా ప్రోగ్రామింగు మెదడుకు చేయాలి. ఉదాహరణకు దక్షిణ భారతదేశంలో వైదిక కర్మలాచరించేటప్పుడు మడిబట్టలు ధరిస్తారు. అదేవిధంగా ఉత్తరభారతంలో చలిప్రదేశాల్లో ఉన్నిబట్టలు ధరించి క్రతువులు చేస్తారు. దీన్ని మనవారు తప్పుగా భావించి, అపచారం జరిగిపోయిందని మథనపడి పోయి Mind కు తప్పుడు ప్రోగ్రామింగు చేయుటవలన, అవతలివారెంతవారైనా, సాధనాపరులైనా చిన్న చూపు కలుగుతుంది. మాంసాహార విషయంలో కూడ ఇటువంటి భావనే చోటు చేసుకొంది. రకరకాల పక్షి, మృగ మాంసాలను, రకరకాల జాతుల, ప్రాంతాల

వారు అలవర్చుకొని తింటారు. ఒకరి విధానాన్ని ఇంకొకరు ఖండించుకొంటూ, అసహ్యయించుకొంటూ Feeding చేయుట వలన Mind కలుషితమౌతుంది. తద్వారా Wrong ప్రోగ్రామింగు జరిగి తప్పుడు ఫలితం Mind వెలువరిస్తుంది. ధ్యానం వలన ఇటువంటి తప్పుడు సమాచారం మాసిపోదు సరికదా మరింత ఎక్కువౌతుంది. **ఎంతకాలమైతే బయట ప్రపంచం నుండి ఆనందం పొందాలను కొని మనిషి అర్రులు చాచుతాడో, అంతవరకు ఆనందం కాని, ప్రశాంతత కాని పొందలేడు. అంతర్జగత్తులో పొందిన ఆనందమే శాశ్వతంగా ఉంటుంది తప్ప మరేది కాదు.**

ఆజ్ఞలు- మనిషిమైండు

1. మైండు అనేది మైనపుముద్ద వంటిది. దానిమీద ఏగుర్తు వేస్తే ఆ గుర్తే పడుతుంది. వర్తమానంలోని మన ఆలోచనాసరళి భూతకాలంలో (Past) మనం చేసిన ప్రోగ్రామింగుబట్టి ఉంటుంది. Mind అనే మాంసపుముద్ద ఎటుకావాలనుకుంటే అటువంగి, ఆయా ఆకృతులు పొందుతుంది. ఇవన్నీ మనమిచ్చే ఆజ్ఞల బట్టి నడుస్తాయి. ధ్యానం వలన మనకు కావలసిన రీతిలో ఆజ్ఞలు జారీ చేయవచ్చును. మనం పొందే అనుభూతులు అనంతాలు; భయం, క్రోధం, మోదం, జుగుప్స, ఓర్వలేనితనం, పగ, పట్టుదల, కామ వికారాలు, రోగాలు వాటి విశ్లేషణలు, సంసారంలోని ఎత్తుపల్లాలు, చెప్పుకో లేని రహస్యాలు, సాంప్రదాయం, కట్టుబాట్లలోని ఏవగింతలు మొదలగు అంశాలు తెలిసినవి కొన్ని, తెలియని కొన్ని, విన్నవికొన్ని, చదివినవి కొన్ని, చదివి మరోవిధంగా ఇతరులు అర్థవిరణ చేసినవి కొన్ని, ఈవిధంగా అనేక అనుభూతులనే భూతాలు మనలో చోటు చేసుకొని, మెదడులో తిష్ఠ వేసు కొంటాయి. ఇవన్నీ అట్టడుగు పొరల్లోకి పోయి ఇరుక్కుంటాయి. ఈజన్మవి కొన్నయితే, గతజన్మవి కొన్ని, ప్రత్యక్షాలు కొన్ని అయితే, పరోక్షాలు ఎన్నో?
2. అటువంటి కలగాపులగపు Mind అదుపులోకి రావాలంటే శక్తివంతమైన ఆజ్ఞలను (Orders) జారీ చెయ్యాలి. ఆజ్ఞల వల్లే Mind అదుపులోకి వస్తుంది. అల్లరి చేస్తున్న పిల్లవాడు, డ్రిల్లు చేస్తున్న NCC కుర్రవాడు, అరుస్తున్న కుక్క, గెంతులేస్తున్న దూడ, రంకె వేస్తున్న ఎద్దు, కునికి పాట్లుపడుతున్న మొద్దు

ఏవిధంగా గద్దించడంవల్ల, ఆజ్ఞలు జారీ చెయ్యడం వల్ల ఏవిధంగా అదుపులోకి వస్తారో, ఆవిధంగా Mind ను అదుపులోకి తేవాలి. అందుకు కమాండర్ వలె వ్యవహరించాలి. టీచరుకు పాఠంపై, ప్రీచరుకు ప్రసంగంపై, గాయకునకు గానంపై, ఈవిధంగా వారివారి రంగాల్లో వారికి కమాండ్ కల్గి ఉంటే సక్రమంగా విధానాలను అమలుపర్చగలరు. అదేవిధంగా ఇంద్రియాల మీద కమాండ్ ఉంటే గాని మనసు లేదా Mind కంట్రోలు కాదు. దానికి ధ్యానం ద్వారా ఆజ్ఞలు, (Orders)సూచనలు (Suggestions) జారీ చెయ్యాలి. ఆజ్ఞలు చాలాశక్తివంతంగా ఉండాలి లేదా శక్తివంతంగా తయారు చేయాలి. ఆజ్ఞలు ఎంత పనినైనా చేయించ గలవు. జనరల్ ఆజ్ఞ ప్రకారం వేలాదిమంది సైనికులు యుద్ధం చేస్తారు. గాంధీగారి ఆజ్ఞలకు లోబడి లక్షలాది స్వాతంత్ర్య వీరులు త్యాగాలు చేసారు. అల్లూరి సీతారామరాజు ఆజ్ఞలకు లోబడి వేలాది గిరిజనులు విప్లవపోరాటం చేసారు. ఆజ్ఞల కంతశక్తి ఉంది. అందుకే షట్చక్రాల్లో భృకుటి స్థానమందు కల చక్రానికి అజ్ఞాచక్రమని పేరు పెట్టబడింది. అది దాటిపోతే సహస్రార చక్రం, సమాద్యవస్థ సాధనలో పరిణితి చెందిన యోగులు ఆజ్ఞాచక్రం నుండి శిష్యులకు సాధన ప్రారంభిస్తారు.

3. "యద్భావం తద్భతి" అన్నారు పెద్దలు. మనం ఏది కావాలనుకొంటే అదే అవుతాము. రోగాలు వస్తాయనే భయంతో, భావనతో ప్రతిదినం ఆలోచిస్తూ ఉంటే రానివి, లేనివి అయిన రోగాలు వచ్చేస్తాయి. ఉన్నరోగాలు పోవాలనుకొని, వజ్రదేహం రావాలనుకొని ఆర్డర్సు జారీ చేస్తుంటే పోతాయి. అయితే దీనికి తీవ్రస్థాయి సంకల్పబలం కావాలి. సాధన చేయాలి. అందుకే స్వామి వివేకానందుల వారు ("The history of the world is nothing but "will" of the fawmen who believed in them selves.") (సంకల్పబలం కల కొద్దిమంది జీవితచరిత్రలే ప్రపంచచరిత్ర) అని చెప్పారు. కొద్దిమంది సంకల్పబలమున్నవారితో ఎంతటి ఘనకార్యమైనా సాధింపవచ్చునని స్వామీజీ చెపుతూ "Give me fawmen, who are pure at heart, I shall shake the world." (సంకల్పశుద్ధి గల కొద్దిమందిని నాకిస్తే, ఈ ప్రపంచాన్ని గడగడలాడిస్తాను) అని సంకల్ప బలం యొక్కశక్తిని వెల్లడిచేసారు. భగవద్గీత మొత్తం శ్లోకాల్లో ఆయనకు ఒకే ఒక్క శ్లోకం నచ్చిందని, దానిలో ఒక్క

వాక్యమే తనను ప్రభావితం చేసిందని చెపుతూ **"క్షుద్రం హృదయం దౌర్బల్యం త్యక్త్వోత్తిష్ఠ పరన్తప"** (అన్నిటికన్నా క్షుద్రమైనది. మనకు మనం అల్పులమాని భావించుట) సంకల్ప బలమెంత శక్తివంతమైనదో ఆయన వివరించారు. ఆజ్ఞలు ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగాను జారీ అవుతుంటాయి. పుస్తకాలు చదువుట వల్ల, సినిమాలు చూచుట వల్ల, ఇతరుల ప్రసంగాలు వినుటవల్ల, వాదప్రతివాదాలు చేయుట వల్ల, సమస్త చరాచర ప్రపంచంలో మనకు గల సంబంధాల వల్ల అనేకానేక ఆజ్ఞలను మన Mind పొందుతుంది. వీటిని మనం విశ్లేషించి Elimination Process బియ్యంలోని రాళ్లు ఏరినట్లు ఏరివేసి, మనకు సరిపడే ఆజ్ఞలను మాత్రమే ప్రోగ్రామింగు చేసుకొని మైండుకు జారీ చెయ్యాలి. ఆవిధంగా చేయుట వలన Mind సక్రమైన విధానంలో నడిచి, ధ్యానం వలన ఉత్తమ ఫలితాలను పొందుతుంది. మనమిచ్చే ఆజ్ఞలు బయట నుండి పొందే ఆజ్ఞల బట్టికాక మనకు సరిపడే లేదా మన జీవన పరిస్థితుల కనుగుణమైన ఆజ్ఞల న్వివడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

4. ఉదాహరణకు ఒక ఇంటి యజమాని స్నేహితులతో పిచ్చాపాటి మాట్లాడేటప్పుడు అతని భార్య కూడ పాల్గొంటుంది. లేదా వారంతా మందు కొడుతున్నపుడు భోజన పదార్థాలు చేసి అందిస్తుందనుకోండి. అది ఆ భార్యాభర్తల ఇష్టాపూర్వకమైన అవగాహన. అదేవిధంగా ఇంకొక భార్య పాల్లొనడం ఆ భర్తకిష్టం లేకపోవచ్చు. తద్వారా వారిద్దరి మధ్య ఘర్షణ, వాదన పెరగవచ్చు. ఈవిధంగా ఇతరులతో సరిపోల్చుకొని, అరువు తెచ్చుకొన్న భావాలను, ఆజ్ఞల రూపంలో మనం Mind కు జారీ చేసి, ధాన్యం చేస్తే, ధాన్యశక్తి వలన అవి మరింత బలపడి భార్యాభర్తల మధ్య మరింత అగాధం ఏర్పడుతుంది. దీనివలన ధ్యానం యొక్క అస్తిత్వాన్నే అనుమానింపవలసి ఉంటుంది. ఎంత కాలమైతే బయటనుండి వచ్చే ఆజ్ఞలకు లోబడి మైండును మలచుకొంటూమో, అంతవరకు శాంతి, ఆనందం లభ్యంకావు. మన జీవన విధానానికి అనుసరణీయమైన ఆజ్ఞలను జారీ చేసినపుడే లభిస్తుంది. స్నేహితులు సిగరెట్లు తాగమంటారు విస్కీ ఇస్తారు. బూతుబొమ్మలు చూపెడతారు. చూడమని బలవంతం చేస్తారు. మతప్రవక్తలు వారివారి మతాలు గొప్పవనీ ప్రసంగాలిస్తారు. పుస్తకాలు పంపిణీ చేస్తారు. **గగనంలో తారలు, సినీతారలు,**

MTV ఛానల్సు, నైటుక్లబ్బులు, బ్లూఫిలిమ్స్, ఫేషన్‌డిజైనర్లు, బ్యూటీపార్లర్సు, Fast Food వంటకాలు, ఎంసెట్ కోచింగులు, రెసిడెన్సియల్ కాలేజ ఫలితాలు, పెద్ద కంపెనీల ఉద్యోగ ప్రకటనలు, రాయితీలు, విదేశీ ప్రయాణం చేయించే బ్రోకర్లు, కంపెనీల ప్రకటనలు, ప్రేమను వెదజల్లేపడుచులు, కామాన్ని రగిల్చే పడుపుకత్తెలు, నక్సలైట్ల వీరోచితకృత్యాలు, విప్లవసాహిత్య సావాసఘట్టాలు, మఠాధిపతులు, ముఠాధిపతులు, సాధువులు, సన్యాసులు, పుణ్యక్షేత్రాల మహిమలు, పుష్కరస్నానాల ప్రక్షాళనాలు, ఒకటే మిటి ఎన్నెన్నో మనల్ని మభ్యపెడుతూ, ఊరిస్తూ ఆజ్ఞలమీద ఆజ్ఞలు మన మెదడుకు జారీ చేస్తుంటాయి. ఈ ఆజ్ఞలకు తలవంచితే, అవన్నీ మనలో తిష్ట వేసుకొని, అవి చెప్పినట్లు మనం చేసేటట్లు మనల్ని లొంగదీస్తాయి. ఈ ద్వంద్వాల్లో, ఆశలవలయాల్లో చిక్కుకొన్న మనసు మార్గాంతరంలేక, విపరీతాలకులోనై జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేస్తుంది. అయితే వీటన్నింటిని తప్పించుకోవడ మెలా? చాలా సులువైనదేకాని ఆచరణలో చాలా కష్టమైనది. అదేమిటంటే వీటన్నింటినీ Observe చేస్తుండాలే తప్ప వాటితోపాటు వెనకాలే వెళ్లిపోయి, వాటిలో మునిగిపోయి Mindలోకి ఆహ్వానింపకూడదు. మనం మనంగానే ఉండాలి తప్ప, అవతలివాడిగ మారరాదు.

ఉదాహరణకు సెక్సు సంబంధ వీడియోకాని, సినిమాకాని, పత్రికగాని చూస్తు న్నపుడు అనేక అనుభూతులు, స్పందనలు కలుగుతాయి. వాటిని యథాతథంగా Observe చేయాలేతప్ప, వాటిని వెన్నంటి వెళ్లిపోరాదు. పగటివేషాల వారు మన ఇంటిముందుకొచ్చి నటిస్తారు. వారినటన, హావభావాలు, చూస్తామేతప్ప, వారిలా మారిపోయి వారితోపాటు గెంతులు వేయం కదా! అదేవిధంగా ఇతర విషయాల అనుభూతులను, స్పందనలను అన్వయించుకోవాలి. అలా కాని పక్షంలో ఎన్ని ధ్యానాలు చేసినా ఫలితముండదు. ఎన్ని సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసిన Clear అయినట్లే అనిపించినా మళ్లీ Load అయిపోతుంది.

ధ్యానానికి ఉపక్రమించే ముందు మన మెదడుకు తీవ్రంగా ఆజ్ఞలు జారీ చెయ్యాలి. డ్రిల్లు చేయించే కమాండరు ఏవిధంగా ఆజ్ఞలు జారీచేసి క్రమబద్ధం చేస్తాడో, ఆవిధంగానే మానసికంగా ఆజ్ఞలు ద్వారా మనసు లేదా Mind ను క్రమ బద్ధం చేయాలి. ఎప్పుడైతే బుద్ధి మన చెప్పుచేతల్లోకి వచ్చిందో, అప్పుడు

ప్రోగ్రామింగు మన జీవనపద్ధతి కనుగుణంగా చేసి, ధ్యానానికి ఉపక్రమించుటవలన, విపరీతాలు లేక సత్ఫలితాలు పొందగలము. అయితే ఈ ప్రక్రియంతా అంత సులువుగా అలవడేదికాదు. క్రమంగా అభ్యాసం చేయుటవలన సాధింపవచ్చును. "అభ్యాసే నతు కౌంతేయ" అని గీతాచార్యులవారు చెప్పినట్లు, అభ్యాసం, సాధన వలన Mindను సక్రమమార్గంలో పెట్టవచ్చును.

ఆజ్ఞ లెప్పుడూ ఖచ్చితంగా, నిర్దుష్టంగా ఉండాలే తప్ప పులిని చూసి నక్క వాతలు పెట్టుకొన్నట్లు ఉండరాదు. ఆవిధంగా నిర్దుష్టంగా లేకపోతే తప్పుడు ఫలితాలు వస్తాయి. తద్వారా తప్పుడు జీవనసరళి ప్రారంభమౌతుంది. ఒకస్థాయికి చేరిన సాధనాపరులను, పరిణితి చెందిన ధ్యానపరులను, యోగులను, అనుకరిస్తూ ఆవిధంగా మారాలనే ఆతృతతో సాధనలు మొదలుపెడితే ఫలితాలు విపరీతంగా, చోద్యంగా ఉంటాయి. చాలామంది అటువంటి వారిని దృష్టిలో పెట్టుకొని, మాట్లాడుట, వాదన చేయుట చేస్తుంటారు. అక్షరమాల రాకుండా పాఠాలు చదువ లేము కదా! క్రమపద్ధతిలో, నిదానంగా సాధించవలసిన ధ్యానమార్గాన్ని, తొందర పాటుగ, స్వల్పకాలవ్యవధిలో సాధించాలనుకోవడం మంచిది కాదు.

మనిషికి ప్రధాన శత్రువు భయం. భయంవలనే సర్వశారీరక, మానసిక అనర్థాలు జరుగుతుంటాయి. మనిషి తాను అల్పుడనని, ఇతరులు అల్పులని తలంచుట అన్నిటికన్నా ఘోరమైన పాపమని శ్రీవివేకానందుల వారు చెప్పారు. భర్తృహరి సుభాషితాల్లో "కులేచ్యుతిభయం, బలేరిపుభయం" అన్న శ్లోకంలో ప్రపంచంలో అన్నీ భయాన్వితాలేయని, వైరాగ్యమొక్కటే భయరహితమని చెప్పాడు. అన్ని భయాల కన్న అతిదారుణమైన భయం మరణభయం. అన్ని భయాలకు మూలం అజ్ఞానం. అజ్ఞానానికి మూలం మాయ. మాయకు పునాది ఆత్మశక్తిని గ్రహించక పోవుట. ధ్యానంలో అన్ని భయాలు మునిగిపోయి అస్తిత్వాన్ని కోల్పో తాయి. మరుగుతున్న నీటిలో పంచదార అతిత్వరగా కరిగిపోయినట్లు, ధ్యాన తీవ్రతలో సర్వారిష్టాలు మాయమౌతాయి.

అయితే ధ్యానం వల్ల సగటుమనిషికి ఒరిగిందేమిటనేది ప్రశ్న? ఉపయోగం లేనపుడు ధ్యానం మీద సగటుమనిషి మొజుచూపెట్టలేడు. మనిషి బాధలకు, సమస్య లకు పరిష్కారం లేనపుడు ఏపద్ధతైనా సామాన్యునికి అనవసరం. ఆకారణం చేతనే

గౌతమబుద్ధుడు మధ్యేమార్గం అవలంబించమన్నాడు. పూర్తిగా సంసారంలో మునిగిపోవుటకాని, పూర్తిగా సన్యాసిగా మారిపోవుటకాని అతని మార్గం కాదు. జనసామాన్యంలోకి పోయి, అప్పటి ప్రజలభాషయైన పాళీభాషలో బోధనలు చేసాడు. సమాజంలో అట్టడుగు వర్గాల వారిని శిష్యులుగా చేసుకొన్నాడు. వారికర్ధమయ్యే రీతిలో పిట్టకథల (Parables)రూపంలో దైవతత్వాన్ని ప్రభోదించాడు. దేవుడున్నాడని కాని, లేడనిగాని వాదప్రతివాదనలు చేయలేదు, చెప్పలేదు, చెప్పలేకకాదు. ఆవిధంగా చేస్తే సగటుమనిషి బాధలు దానివల్ల తీరవు. సమస్యలు పరిష్కారం కావు. భగవంతుని ఉనికి గూర్చి తానిచ్చే సమాధానం వలన మనిషి ఏవిధంగానూ ఉపయోగం పొందలేడు గనుక మౌనం వహించాడు తప్ప, వివరించలేక కాదు.

మనిషి బాధలనుండి బయటపడడానికి, అతడిని చైతన్యవంతునిగా చేసి, సమస్యలను తట్టుకొనే లేదా ఎదిరించే మనోధైర్యాన్ని ధ్యానం కల్గించేదై ఉండాలి. తానేమిటో, తనశక్తి ఏమిటో తెలుసుకొనేటట్లు చేయాలి. ఆందోళన నుండి సంయమనానికి, అశాంతి నుండి శాంతికి, వేదన నుండి మోదానికి మానసికంగా తీసుకురాగల వాహకంగా ధ్యానాన్ని మార్చాలి. అటువంటి విధానం మనిషికి అందుబాటులోకి, అమల్లోకి తెస్తే దేవుడి గూర్చి, కర్మగూర్చి వాదోపవాదాలు చేయడు సరికదా, తనకు తాను అన్వేషణ చేస్తూ సమాధానాలు పొందుతాడు. ఇతరులకు మార్గదర్శకుడౌతాడు. ఇటువంటి స్థితి పొందడాని కనుగుణంగా ధ్యానాన్ని మలచుకోవాలి. అందుకు తగిన సూచనలను, సలహాలను, మారుతున్న కాలానికి తగిన పద్ధతులను ఎప్పటికప్పుడు తయారుచేసుకోవాలి. అందుకు తగిన సాధనాపద్ధతులను నవీనయుగపు యోగాచార్యులు అమలుపర్చాలి. అప్పుడే ధ్యానం సామాన్యులకు అందుబాటులోకి వచ్చి, సమస్యలకు పరిష్కారాలు దొరికి, సభ్యసమాజానికి శుభ్రమానసికతత్వం అలవడి నరకం స్వర్గతుల్యమౌతుంది.

❖❖❖

ధ్యానమార్గాలు

భక్తియోగము

"భక్తిరేవగరీయసి" భక్తి అనేది సహజమైనది. సగటుమనిషికి అందుబాటులో కలది. భగవత్ తత్వాన్ని అనుభూతి పొందడానికి సులువైన మార్గం భక్తికుంది. భక్తి అనేది భక్తుడు నిర్ణయించుకొన్న ధ్యేయవస్తువు (ఆరాధనాదేవుడు) మీద మనసు లగ్నం చేయుట వల్ల కలుగుతుంది. తాను నమ్ముకొన్న దేవుని మూర్తిత్వాన్ని నిరంతరం చూచుట వలన, తలచుట వలన, అర్చన, సేవ చేయుట వలన తాదాత్మ్యం చెందుతాడు. ప్రధమదశలో తనకన్నా దేవుని వేరుగా తలస్తాడు. సాధన తీవ్రమైన కొలది అతనిలో లీనమైపోతాడు. భక్తి పరాకాష్ఠకు చేరుకోగానే అహంకారం అంతమైపోతుంది. ఉన్నది ఒక్కటే అన్నస్థితి ఏర్పడుతుంది. భక్తిమార్గంలో అన్నిటికన్నా ఉత్తమమార్గం, శరణాగతి మార్గం. భగవద్గీతలో దీన్నే "అనన్యాచిన్తయన్తో యే జనాః పర్యుపాస్యతే" అన్న శ్లోకంలో చెప్పబడింది. "నీవే తప్ప ఇతః పరంబెరుగ" అని భాగవతంలో వివరింపబడింది. అయితే నిత్య జీవితంలో కష్టం వచ్చినపుడు భగవంతుని నిందించడం, సుఖాలు కలిగేటప్పుడు స్తుతించడం సర్వసాధారణంగా చేస్తుంటాం. ఈ రెండింటిని సమంగా అనుభవించే వాడే నిజమైన భక్తుడుగా నిలబడతాడు. కాబట్టి సాధన వలన పొందే ధ్యానస్థితిని భక్తి భావన వలన కూడ పొందవచ్చును. ఇందుకు ఉదాహరణగా అనేక వేలమంది భక్తుల కథలు మనకు చరిత్రలో కనబడతాయి. వారి జీవిత పరిణామగతులు, స్థితులు పరిశీలిస్తే యోగాభ్యాసం, ధ్యానం వంటి సాధనలు చేయకుండానే సహజ సమాధి స్థితులు పొందినట్లు రుజువైంది. కాబట్టి మధ్యతరగతి మనిషి భక్తి భావన ద్వారా కూడ ధ్యాన పరాకాష్ఠకు పొందవచ్చును.

కర్మయోగం

"యోగః కర్మసు కౌశలమ్" అన్నాడు గీతాచార్యులు. కర్మలను కుశలంగా చేయడమన్నది దీని సారాంశం. కుశలత్వమంటే నిపుణత్వము నిపుణత్వమంటే సహజంగానే చేయుట. ఉన్నది ఉన్నట్లే అంగీకరించుట, ఆచరించుట సహజత్వ మౌతుంది. దీన్నే దంద్వాతీతమంటారు. కష్టాల్ని కష్టాలుగ, సుఖాల్ని సుఖాలుగ స్వీకరించడమనే అద్వితీయభావన. కర్మయోగ పద్ధతిలో మనిషి కర్మలు చేసు కొంటూ పోతాడు తప్ప వాటి ఫలితాలను దృష్టిలో పెట్టుకోకూడదు. ఫలితాలను ముందుగా ఆశించి, కర్మలు చేసినపుడు, ఆఫలితాలు రానపుడు దుఃఖం వస్తుంది. దానివలన సకల అనర్థాలు చోటు చేసుకొంటాయి. దీన్నే వివేకానందుల వారు చెపుతూ "We after fail, because, we keep our mind in the result first." అని అన్నారు.

ఉదాహరణకు విద్యార్థి పాఠ్యపుస్తకమంతా చదువుకొనుట వలన, పరీక్షల్లో ఏప్రశ్న వచ్చినా రాయగలడు. రాసినవాడికి రిజల్టు రాక తప్పదు. అలా కాకుండా పది ప్రశ్నలే ఎంచుకొని చదివి పరీక్షకు వెళ్లితే అందులో మూడు ప్రశ్నలే వస్తే, పరీక్ష తప్పవచ్చును. కాబట్టి ఫలితాల్ని ఆశించ కుండా పని చేసుకొంటూ పోవాలని కర్మయోగం చెపుతుంది.

"కర్మణ్యేవాధికారస్తే" - అని గీతాచార్యుడు అందుకే ఉపదేశించాడు. భగ వంతుని విషయంలో కూడ భక్తుడు ఆరాధన చేసుకొంటూ పోవాలి తప్ప వ్యాపార ధోరణితో చేయరాదు. డబ్బులు వేసుకొంటూ పోతే హుండీ దానంతటదే నిండు తుంది. కోరికలతో దేవుని ఆరాధిస్తే, అవి తీరికపోతే భగవంతునిపై నైరాశ్యం, తర్కం చోటు చేసుకొంటుంది. ఎవరిపని వారు చేసుకొంటూ పోతుంటే వారి యొక్క "యోగక్షేమం వహామ్యహమ్" యోగక్షేమాలు నేనే చూసుకొంటాననే హామీ శ్రీకృష్ణులవారు ఇచ్చారు.

ఆవిధంగా చేసుకొంటూ పోతే, "నేను" అనే భావన పోయి, కర్మలు మాత్రమే మిగులుతాయి. ఫలితం మీద దృష్టిలేనపుడు సుఖ దుఃఖాల స్పృహ ఉండదు. అప్పుడు మిగిలేది ప్రశాంతత ఒక్కటే. ఎప్పుడైతే అటు వంటి స్థితి కల్గిందో, అదే

ధ్యానమార్గం యొక్క పరాకాష్ఠ అవుతుంది. కాబట్టి ధ్యానమార్గం అవలంబించ లేనివారు కర్మమార్గాన్ని అనుసరించుటవలన ధ్యాన ఫలసిద్ధిని పొందవచ్చును. దీన్నే ఇంగ్లీషులో Work is Worship అన్నారు. అయితే వినడానికి కర్మమార్గం అతి సులువుగా కనబడినా, ఆచరణలో అతికష్టమైనదని తెలుస్తుంది. ఎందుకంటే ఏకర్మలు మనం చేసినా, వాటి ఫలితాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని చేస్తాం. తద్వారా సుఖదుఃఖాలు కలుగుతాయి. అలా కాకుండా కర్మలు మాత్రమే చేసుకొంటూపోతే సుఖదుఃఖాలకు అతీతులమై ప్రశాంత చిత్తులమై పరమావధి అర్థమౌతుంది.

మంత్రయోగము

మంత్రాన్ని మననం చేయుట ద్వారా కూడ ధ్యానస్థితి పొందవచ్చును. మంత్ర మనేది శబ్దశక్తి కావున దాని Potency దానికుంది మంత్రాన్ని మననం చేస్తున్నపుడు, దాని Cycling affect వలన, నాడులకూటమికి అనునాదత (Resonance) కల్గి పారవశ్యం, అంతశ్శక్తి కలుగుతుంది. దానివలన ఒక విధమైన డోలాయ మానస్థితి (Lulling nature) విలీనత (Dissolving nature) కల్గి మానసికంగా మత్తు లాంటిది కల్గుతుంది. ఈ స్థితి ధ్యానమార్గంలో పొందిన ప్రశాంతత వంటిదే. సాంప్రదాయక సిద్ధంగా వస్తున్న మంత్రాన్ని గాని, గురూపదేశం చేసిన మంత్రాన్నిగాని, సిద్ధపురుషుల రహస్యవిధానాల్నిగాని, నిరంతరం చేయుట వలన నాడులకు నిబద్ధత కల్గి నాదత, అనునాదత కలుగుతుంది. తత్ఫలితంగా ఏకాగ్రత సిద్ధిస్తుంది. అన్ని శబ్దాలకు శక్తి ఉన్నా, కొన్ని ప్రత్యేకశబ్దాల కలయిక వలన ప్రత్యేక శక్తులుద్భవిస్తాయి.

అటువంటి బీజాక్షరాలను ద్రష్టలైన ఋషులు ధ్యానపరాకాష్ఠలో గ్రహించి మానవాళికి అందించారు. అటువంటి బీజాక్షరాలను నిరంతరం మననం చేయుట వలన శబ్దశక్తి మీద మనసు లగ్నమౌతుంది. లగ్నమైన మనసు నిలకడ పొందుటే ధ్యాన పరాకాష్ట. మంత్రాన్ని కేవలం పెదవులతో మననం చేయుటేకాకుండా మనసును కూడ విలీనం చేయాలి. దానివలన ధ్యానంవలన ఎటువంటి ప్రశాంతస్థితి కలుగుతుందో అటువంటిది లభిస్తుంది. కాబట్టి ధ్యానమార్గాన్ని అవలంబిచలేని వారు మంత్ర మననయోగం ద్వారా కూడ సిద్ధి పొందవచ్చును.

❖❖❖

చైనాదేశపు ధ్యానము

పూర్వచరిత్ర

క్రీ.శ. 527 సంవత్సరంలో చైనాదేశపు రాజైన Ling (లింగ్) ఆహ్వానం మేరకు భారతీయ బౌద్ధ సన్యాసి Damo Sardili (డా, మో,సార్డిలీ) చైనాదేశం వెళ్లి యోగ, ధ్యాన, ప్రాణాయామ సాధనాపద్ధతుల్ని చైనాదేశంలో ప్రవేశపెట్టినట్లు చరిత్ర చెపుతుంది. ఈ సన్యాసి ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన చైనాదేశపు అతిప్రాచీన "షావొలిన్" (Shaolin) దేవాలయాన్ని దర్శించి, అచ్చటకల బౌద్ధసన్యాసుల శారీరక దృఢత్వము శిధిలమగుట గ్రహించి, వారికొరకు కొన్ని యోగపద్ధతులను అభివృద్ధి చేసాడు. ప్రాణాయామం, ధ్యానం సక్రమంగా చేయుటకు ఉపాధియైన భౌతిక శరీరం పటిష్ఠంగా ఉండాలనే మౌలికసూత్రం మీదే ఈయన సాధనలన్నీ ఆధారపడి ఉన్నాయి.

ఆంధ్రదేశంలో శ్రీమధ్వాచార్యులవారు కూడ ద్వైతసిద్ధాంతాన్ని ప్రతి పాదిస్తూ, అన్ని ధర్మాలను సాధించుటకు మూలమైన భౌతిక శరీరాన్ని పటిష్ఠం చేయుట అంత్యంత ఆవశ్యకమని ప్రతిపాదించారు. అప్పట్లో చైనాలోని సాంప్రదాయక యోగసాధకులు సార్డిలీ విధానాన్ని ఖండించారు కూడ. కాని ఈ బౌద్ధ సన్యాసి సాధనలే తరువాతి కాలంలో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి వహించిన షావొలిన్ కుంగుపూ యుద్ధకళకు మూలమైంది. ప్రాణాయామ పద్ధతుల్లో ఈయన "Bone Marrow Breathing"- " Buddha Palm" అనే ప్రక్రియల్ని, ధ్యానమార్గంలో "Charan Meditation" అనే పద్ధతిని కనుగొని అమల్లో ప్రవేశపెట్టాడు. ఈ మూడు రహస్య సాధనాపద్ధతులు పరిణితి (Advanced) చెందిన సాధకులకు మాత్రమే నిర్దేశింప బడినవి. దీనిలోని "Charan Meditation" పద్ధతి జపానుదేశానికి వలసపోయి Zen (జెన్) అనే పేరుతో ప్రసిద్ధి వహించింది. చైనాదేశపు ప్రాచీన యోగచరిత్రలో సార్డిలీ సన్యాసికి అత్యున్నతస్థానం కలదు. ఇది భారతీయులు గర్వింపదగ్గ విషయం.

చైనా పద్ధతులు

"TAO"- ఈ పదాన్ని "టో" అని ఉచ్చరించాలి. ఈ పేరుతో చైనాదేశంలో యోగపద్ధతి పరిఢవిల్లింది. ఈ పద్ధతిలోని వివిధ ధ్యానప్రక్రియలు, ఇతర దేశాల వారికి అద్భుతంగాను, అర్ధరహితంగాను కనిపించవచ్చును. Tao అనే పదానికి సమానార్ధకంగా ఇతర భాషల్లో సరియైన పదం లేదు. ఇదొక జీవనవిధాన పద్ధతి తప్ప. సాధనాప్రక్రియ కాదని చైనా యోగసాధకులు భావిస్తారు. మానసిక శక్తుల సమన్వయమే ఈవిధానమని చెపుతారు. **మనిషిలో దాగున్న ప్రాణశక్తి చలనాన్ని దిశానిర్దేశం (Directing) చేయుట వలన వివిధ సమస్యలను పరిష్కారం చేయవచ్చు ననేదే దీని ప్రధానోద్దేశం.** ఆధునికకాలంలో ఈ "టో" అనే పదం చైనాలో (Chikung) ఛీకంగ్-గా మారింది. ప్రస్తుతం చైనాలో ఈకోవకు చెందిన యోగా చార్యులను "ఛీకంగ్" అని పిలువబడుతున్నారు తప్ప "Tao" ఆచార్యులని మాత్రం కాదు. ఈ పద్ధతిలోని వివిధ సాధనా విశేషాలను ఇంగ్లీషు పరిభాషలో Energy exercises ప్రాణశక్తి వ్యాయామాలు- అని అంటారు.-"Chi" అనే పదాన్ని కొంత మంది "కీ" గాను కొంతమంది "ఛీ"గాను ఉచ్చరిస్తున్నారు. ఏవిధంగా ఉచ్చరించినా ప్రాణశక్తి ధారను శరీరంలోని వివిధ ప్రదేశాలకు డైరక్టు చేయడమనే నిర్దిష్టార్ధంలోనే వాడుతున్నారు తప్ప మరో విధంగా కాదని గుర్తుంచుకోవాలి.

❖❖❖

ఛీ లేదా కీ ప్రాణశక్తి (CHI ENERGY)

"ఛీ" అనగా ప్రాణవాయువు లేదా ప్రాణశక్తి- అని అర్థం. ఈ ప్రాణశక్తిని వివిధరకాలైన ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాస, ప్రక్రియాపద్ధతులు ద్వారా శరీరమంతా వ్యాపింప జేయుటే ఈ ఛీ పద్ధతి యొక్క మూలతత్వం. ఈ పద్ధతి ప్రకారం మానవశరీరంలో 32 శక్తి వాహక కేంద్రాలున్నాయని, వాటిగుండా ప్రాణశక్తి ప్రయాణం చేస్తుందని చైనా యోగులు గుర్తించారు. వీటిలో ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా ప్రవహించేది ప్రధానమైనదని, మిగిలిన 30 కేంద్రాలు కాలుసేతుల వ్రేలికొసలద్వారా శరీరమంతా శక్తిని వ్యాపింపజేస్తాయని చెప్పారు. ఈ విధానం భారతీయ యోగశాస్త్రంలో చెప్ప బడిన ఇడ, పింగళనాడులకు, మంత్రశాస్త్రంలో నిర్దేశింపబడిన అంగన్యాస, కర న్యాసాలకు సరిపడుతుంది. ఈ ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని, వాటి కేంద్రాలను కొన్ని వేల సంవత్సరాలక్రితమే చైనాదేశపు యోగులు కనుగొని అమల్లో పెట్టారని చరిత్ర చెపుతుంది. **మానవశరీరంలో కల సప్తధాతువులైన రక్తము, మాంసము, శల్యము, మేధస్సు, మజ్జ, శుక్లము, శోణితము మున్నగు పదార్థాల సమాహార సారమే ప్రాణశక్తిగ మారుతుందని చైనీయుల సిద్ధాంతం. ఈ సముహారసారాన్నే జింగ్ (Jing) అని చైనా యోగులు అంటారు.** ఇది రమారమి చిక్కటి, అతిపల్చని, ద్రవంలా ఉంటుంది. ఇంచుమించు పల్చటి తేనె వంటి పదార్థంలా ఉంటుందట. దీన్ని మానవజీవ పదార్థమైన Ectopsalm (ఎక్టోప్లాసమ్) అని అనవచ్చునేమో స్పర్శకు అందుతుంది. కాని దాని నుండి పుట్టే ప్రాణశక్తి మాత్రం అందదు. మనిషి భుజించిన సర్వపదార్థాల సారమే ప్రాణశక్తిగ మారుతుందని చైనీయుల భావన. ఇది భారతీయ తాత్వికుల భావన కన్న భిన్నం కాదు.

పురుషుల్లో వీర్యంగా, స్త్రీలల్లో శోణితంగా, మరొక విధంగా చెప్పాలంటే పురుషుల శుక్లంలో (Sperm) స్త్రీలలో అండాశయం (Ova) లోను ఈ ప్రాణశక్తి అధికంగా నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. ఇటువంటి వీర్యశక్తే ప్రాణశక్తిగ మారుతుందని చైనాయోగులు సిద్ధాంతీకరించారు. వయసు పెరుగుతున్న కొలది మనిషిలోని వీర్యశక్తి సాధారణంగా తగ్గుతుంది. కావున ప్రాణశక్తి కూడ తగ్గుతుందని చెప్పారు. కనుక పురుషుడు తన వీర్యాన్ని అధికంగా పతనం కాకుండా శ్రద్ధ వహించాలని

చెప్పారు. అదేవిధంగా స్త్రీలు బహిష్టు ద్వారా (Menses) ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని కోల్పోతారు. **వీర్యస్ఖలనం పురుషులకే తప్ప స్త్రీలకుండదు. గనుక, స్త్రీలు దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఎక్కువ అవకాశముంటుందని నిర్ణయించారు.**

తల్లిదండ్రుల నుండి X-Y క్రోమోజుముల ద్వారా సంక్రమించిన ప్రాణశక్తిని పిల్లలు ఆస్తిపాస్తుల కన్న భద్రంగా కాపాడుకోవాలని, అటువంటి శక్తే Original అనీ, దాన్ని అనుసరించే జీవితకాలమంతా ప్రాణశక్తి ప్రవాహముంటుందని సూచన చేసారు. యవ్వనవంతులు ఈ శక్తిని అధికంగా ఉపయోగించుటవలన Originality దెబ్బతింటుందని, తరువాత ఎన్ని సాధనలు చేసి సంపాదించినా Original ప్రాణశక్తి అంత శక్తిమంతంకాదని నొక్కి వక్కాణించారు. ఈ విషయాన్ని "బిందు ధారణాత్ జీవనం, బిందు పతనాత్ మరణం" - అని భారతీయ తాత్వికులేనాడో గుర్తించారు. వీర్యపటుత్వమున్నంత వరకు శారీరక, మానసిక, శక్తిశిథిలం కాదని, ఆయుర్వేదం కూడ వెల్లడించింది. కాని ఆధునిక వైద్యవిధానం, సెక్సుస్పెషలిష్టులు మూల పదార్థమైన వీర్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ, వీర్యపతనమనేది (Ejaculation) నైసర్గిక సహజ క్రియాకలాపమని, బ్రహ్మచర్యం వలన ఒదిగేదేమీలేదని యువతను తప్పుడు త్రోవపట్టిస్తున్నారు. అందుకు తగ్గట్టుగా సినిమాలు, సీరియల్స్, పత్రికాసాహిత్యం, మోడలింగ్సు యువతను కామోద్రిక్తుల్ని చేసి, ప్రాణశక్తికి మూలాధారమైన వీర్యశక్తిని భ్రష్టుపట్టిస్తున్నారు. ప్రాణశక్తి ఎప్పుడైతే తగ్గిపోతుందో, అప్పుడే సర్వ అనర్థాలు మనిషిలో చోటు చేసుకొంటాయి. మనిషి సర్వాంగీణ పతనానికిదే మూలకారణం. దీన్నెవరూ సీరియస్సుగ తీసుకోవడం లేదు. యువతకు బోధించడంలేదు. సరియైన పద్ధతిలో బోధిస్తే, నేటి సమాజాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న ఎయిడ్సు, కేన్సరు, లైంగిక విపరీతాలు, మానసిక వికారాలు తగ్గి, యువత సదవగాహన చేసుకొనే అవకాశ ముంది. దీన్నే మతపరంగా "శీలమని" నీతిభోదలు చేయుటను యువత అవ హేళన చేస్తూ, మరింత రెచ్చిపోతున్నారు. మనం ఈ విషయంలో యువత పట్ల చేస్తున్న పెద్దతప్పు ఇదొకటి.

చైనీయుల యోగపద్ధతి ప్రకారం Jing అనేది జీవపదార్థం. దాని మూలశక్తే "Chi" (ఛీ) అంటారు. ఇది మన యోగపద్ధతిలోని ప్రాణశక్తికి సమానం. ఈ రెండూ కాకుండా మూడవదైన "షెన్" (Shan)అనేదొకటుంది. దీన్ని మన యోగ

పరిభాషలో (ఆత్మిక) Spirit లేదా చైతన్యశక్తి (Conscioumens) అని చెప్పవచ్చును. చైనీయుల ప్రకారం ఈ Shen అనే దానికి చావులేదు. శాశ్వతమైనది. మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారమనే త్రివిధశక్తుల ద్వారా ఈ Shen పని చేస్తుందనేది వీరి సిద్ధాంతం. మూల జీవపదార్థమైన Jing ప్రాణశక్తియైన "Chi" గా మారి, యోగము ద్వారా దీన్ని ఆత్మశక్తియైన "Shen" గా మార్చవచ్చుననేది చైనా యోగశాస్త్ర మూల సిద్ధాంతం. పరిణితి చెందిన చైనాయోగులు దీన్ని సాధించడానికే సాధనలు చేస్తారు. ఇది భారతీయ యోగులకు క్రొత్తదేమీకాదు. ప్రాణశక్తి చలనాన్ని సుషుమ్నానాడి మార్గం ద్వారా సహస్రారచక్రాన్ని చేర్చుట వలన సమాధిస్థితి వస్తుందనే సిద్ధాంతం అతిపురాతనమైనది. యోగం విషయంలో చైనా భారతీయులకు మూలసిద్ధాంతంలో భేదమేమిలేనట్లు దీని వలన తెలుస్తుంది.

మనిషి భౌతికంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి ఈ త్రివిధ శక్తులు మూలమని చైనీయులు భావించారు. హఠ(భౌతిక)శక్తికి, మానసికశక్తికి, (Psychic) "Chi" ఆత్మలేదా దైవశక్తికి "Shen" శక్తులు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి. స్థూలశరీరం Jing తోను, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు "Chi"తోను, మనసు "Shen"తోను అవినాభావ సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. మనిషి శారీరక వ్యాయామాలు, లైంగిక సంపర్కాలు, యోగసాధనలు చేస్తున్నపుడు ఈ త్రివిధశక్తులు పని చేస్తుంటాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

YIN (యిన్), YANG (యంగ్) శక్తులు

చైనాయోగ పద్ధతిలో మరో రెండు అంశాలున్నాయి. అవి Yin (యిన్), Yang (యంగ్) ఈ రెండు మూలాంశాలను పాశ్చాత్యులు స్త్రీపురుషులతో సరిపోలుస్తారు. బయాలజీ పరిభాషలో X-Y క్రోమోజోములనవచ్చును. భారతీయ యోగపరిభాషలో ఇళ-పింగళ నాడులతో సరిపోల్చవచ్చును. ఈ రెండు అంశాలు మనిషి వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని సమతౌల్యం చేయడానికి దోహదపడుతుంటాయి.

స్త్రీ పురుషులు లైంగిక చర్యలో పాల్గొని, వేరొకప్రాణి పుట్టుటకు కారణభూతులయ్యే కార్యాచరణ పథకంలో ఈ రెండు శక్తులు ప్రధాన భూమిక వహిస్తాయి.

తండ్రి నుండి Yang శక్తి, తల్లి నుండి Yin శక్తి గర్భధారణ సమయంలో Sperm (వీర్యము) అండాశయం (OVa) ద్వారా పిండానికి ప్రాప్తింపజేసి, పుట్టబోయే బిడ్డకు ప్రాణశక్తిని ("Chi") ప్రసాదిస్తుంది.

పుట్టిన బిడ్డకు జీవపదార్థం, ప్రాణశక్తి, ఆత్మశక్తి తల్లిదండ్రుల సంయోగం వలన ప్రాప్తిస్తుంది. కాబట్టి, పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు ఆరాధ్యదైవాలని, వారి ఆశీర్వాదం, అత్యంత శక్తివంతమైందని, భారతీయులు, చైనీయులు అంగీకరించారు. అటువంటి పురాణశక్తిని కాపాడుకొనుట, మనిషి ప్రధాన కర్తవ్యమని చైనీయులు విశ్వసించారు. అందుకే "మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ" అని ఉపనిషత్తులు నిర్వచించాయి.

ఈ విధమైన Yin-Yang (ఇడ-పింగళ) చర్యల వలన సర్వశారీరక క్రియాకలాపం Balance చేయబడుతుంది. రక్తాన్ని ఆర్టరీస్ లోనికి Yin పంపించడానికి సహకరిస్తే, దాన్ని నాడుల ద్వారా శరీరమంతా ప్రసరించడానికి Yang దోహదపడి సమతౌల్యత సమకూర్చుతుంది. దీన్ని ప్రాణాయామ సాధనా పద్ధతులద్వారా క్రమబద్ధం చేయుట చైనా- భారతీయుల విధానం మానవ ప్రకృతిలోని విరుద్ధాంశాలను సమస్థితికి తెచ్చుటకు ఈ రెండు అంశాలు On and Off స్విచ్చుల్లా పని చేస్తాయి. ప్రేమ-పగ, సుఖం-దుఃఖం మున్నగు ద్వంద్వాలను, వాటి బంధాలను సమత్వస్థితికి తెచ్చుటకు ఈ రెండు శక్తుల మధ్య సమన్వయం సాధించుట వలనే సిద్ధిస్తుందనేది భారతీయులు-చైనావారు విశ్వసించారు. ప్రాణాయామం ద్వారా దీన్ని సాధింపవచ్చును. ఇటువంటి వారినే స్థితప్రజ్ఞులంటారు.

మనిషి శరీరంలోని ప్రాణశక్తిని ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు (Yin-Yang) నియంత్రణ చేస్తుంటాయి. ప్రాణశక్తి ధారకు అవరోధం కలిగినపుడు లేదా ప్రాణశక్తి కేంద్రాల్లో (Meridians) పేరుకు పోయినపుడు శరీరానికి అస్వస్థత నిర్వీర్యత కలుగుతుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా దీన్ని నిర్మూలించి, ప్రాణశక్తి చలనాన్ని శరీరభాగాలకు సరఫరా చేయుట వలన స్వస్థత చేకూరుతుంది. మనం తినే తిండి, పీల్చేగాలి, వాడే మందులు, ఆడే ఆటలు, పాడే పాటలు, వాడే మాటలు, ఆలోచనావిధానం, అందుకు సహకరించే పుస్తకాలు, స్నేహితులు ప్రాణశక్తి ధారకు అవరోధం కల్గిస్తుంటాయి.

తద్వారా శారీరక, మానసిక అసమతౌల్యత ఏర్పడుతుంది. వయస్సు పెరుగు
తున్న కొలది దీని ప్రభావం శారీరక అంగాలపై పని చేసి, నొప్పులు, ఆటులు,
పోటులు వ్యాధుల రూపంతో బహిర్గతమౌతుంటాయి. వీటిని క్రమబద్ధం చేయా
లంటే ప్రాణాయామం ద్వారా Yin-Yang (ఇడ-పింగళ)లను క్రమబద్ధం చేయాలి.
ఒక్క యోగికి తప్ప ఇటువంటి సమతౌల్యత మామూలు మనిషికి లభించదు.
ఆకారణం చేతనే శ్లేష్మ (Phalagm),పిత్త (Bile), వాయు (Gastric), త్రివిధ దోషాల్లో ఏదో ఒకటి ప్రకోపించి, తత్సంబంధరోగాలు వస్తుంటాయి. వీటిని క్రమబద్ధం చేయుటే యోగసాధనలోని ముఖ్య ఉద్దేశం. "A sound Mind in Sound Body" అని ఇంగ్లీషులో యోగం గూర్చి తెలిసో, తెలియకో, చెప్పిన నానుండి ఇది.

ORIGINAL బుద్ధి

తల్లిదండ్రుల నుండి సంక్రమించిన జీవపదార్థం నుండి మనకు ప్రాణశక్తి లభించి, తద్వారా సహజమైన, ప్రాథమికమైన బుద్ధి (Mindfulness) రూపుదిద్దు కొంటుంది. ఈ బుద్ధికి అహంకారముండదు. పుట్టినపుడున్న బుద్ధికి అహంకార ముండదు. వయసు పెరుగుతున్న కొలది, మన అనుభూతుల బట్టి అహంకారం రూపుదిద్దుకొని, బుద్ధిని ఆవరిస్తుంది. ఇటువంటి ప్రాణశక్తిని, తద్వారా బుద్ధిని అనుభవయుక్తం చేసుకొని, అహంకారం లేని స్థితి పొందుటే చైనా యోగ సాధనా పద్ధతికి పరాకాష్ఠ. మనిషి పెరుగుదల వల్ల అహంకారం వృద్ధి చెందుతుంది తప్ప, జన్మతః బుద్ధికి అహంకారం లేదు. భాషలు రావు. భావాలు ఉండవు. కేవలం శూన్యమైనది.

అటువంటి నిర్వికారబుద్ధిని అనుభవయుక్తం చేసుకోవడమే చైనా యోగ పద్ధతిలోని చివరిమెట్టు. మనిషి చేయవలసిందల్లా, తనకు కల్గినభావాలను, అను భూతులను పూర్తిగా విసర్జించడం కాదు, అది అసాధ్యం కూడ. వాటినన్నింటిని పర్యవేక్షణ చేస్తూనే నిర్వేదంగా, నిస్సంగత్వంగా ఉండాలి. దీన్నే మనవారు స్వస్థస్థితి అన్నారు. చంటిపిల్లవాడు అన్నీ చూస్తూనే దేన్ని పట్టించుకోకుండా ఏవిధంగా ఉంటాడో ఆవిధంగా నన్నమాట. దీన్నే ఏసుప్రభువు Blessed are the Children,

They shall inherit the property of heaven (చంటిపిల్లలు ధన్యులు, పరలోక సామ్రాజ్యం వారిది) అనే సత్యవాక్యాన్ని చెప్పారు.

ఈ బుద్ధిని తెలుసుకొనుటనే "Know thyself" నిన్ను నీవు తెలుసుకో- అని భగవాన్ రమణమహర్షులవారు కూడ చెప్పారు. దీన్నే "సహజ యోగస్థితి"- అని బాపూజీ శ్రీరామచంద్రమహరాజ్, షాజాన్‌పూర్, ఉత్తరప్రదేశ్) గారు కూడ విన్నవించారు. ఈ విషయాన్నే భారతీయ తాత్వికులు "యతోవాచో నివర్తంతే అప్రాప్యమనసాసహ" - అని చెప్పారు. (ఎక్కడ మాటలు ఆగిపోయి, మనస్సు నిలకడ పొందుతుందో) దీన్నే వేరొక పద్ధతిలో శ్రీమహేష్ యోగిగారు భావాతీత ధ్యానము (Transcendental Meditation) అనే పేరుతో విశేషకృషి చేసారు. ఎవరెన్ని పేర్లుపెట్టినా, సిద్ధాంతాలు ప్రతిపాదించినా చివరకు తెలుసుకోవలసింది, చేర వలసింది "స్వస్వరూప సహజస్థితి."

IONS అయ్యాన్సు శక్తి

మనం పీల్చే గాలిలో ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, కార్బన్‌డైయాక్సైడు ఉంటాయి. వీటితో పాటు విద్యుదావేశం కల ధూళికణాలు తేలియాడుతుంటాయి. వీటిని అయాన్సు అంటారు. ఇటువంటి అయాన్సు ఎత్తయిన ప్రదేశాల్లో కల గాలిలో అధికంగా ఉంటాయని చైనా యోగులు గుర్తించారు. వీటిలో ఋణావేశం కలవి (Negative Ions) చాలా ప్రధానమైనవి. వీటివలనే మన శరీరంలో కల కణాలకు Cell విద్యుత్ సరఫరా చేయబడుతుంది. ఆధునిక సమాజంలో ఇరుకైన ఇళ్లు, వాతావరణ కాలుష్యం, పారిశుద్ధ్య లోపాలు, చెత్తచెదారం, మురికినీరు మొదలగు అంశాలవల్ల మనం పీల్చేగాలిలో అయాన్సు తక్కువగా ఉండుటవలన లేదా తగినంత లేకపోవుట వలన మన శరీరానికి అస్వస్థత, బలహీనత, అకాలవృద్ధాప్య లక్షణాలు కలుగుతుంటాయి.

అదేవిధంగా సాధారణ ఆరోగ్యవంతమైన మనిషి పీల్చేగాలి ఊపిరితిత్తుల్లో కల ఆవరణంలోకి నాల్గవవంతు మాత్రమే సరఫరా జరిగి, మిగిలిన దంతా జడంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తుల్లోని పై భాగాల్లో ఈలోటు కొట్టవచ్చినట్లు

కనబడుతుంది. క్రమబద్ధమైన ప్రాణాయామం ద్వారా ముఖ్యంగా ఉదరశ్వాసక్రియ (Abdomanial Breathing) వలన ఉరఃపంజరం ప్రాణశక్తితో నిండి చైతన్యవంత మౌతుంది. **చైనా, జపాన్; అమెరికా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో అయాన్ను వెదజల్లేపిచికారీలు (Spraying Machien) ఏర్పాటు చేసుకొంటారు. ఫ్యాక్టరీలు, హోటల్స్, అంతరిక్షరాకెట్లు, చివరకు కార్లు, పడకగదుల్లో కూడ వీటి వాడుక గలదు.**

అయాన్ను అనేవి ఋణావేశంతో ఛార్జి చేయబడిన ఎలక్ట్రాన్లు కావడం వలన సహజంగా ప్రకృతిలో అయాన్ను ఏవిధంగా పనిచేస్తాయో, కృత్రిమంగా చేసిన మిషన్లులో కూడ అదేవిధమైన పని, శక్తి కలిగిఉంటాయి. అసలుసిసలైన అయాన్ను శక్తి పొందాలంటే ప్రాణాయామం ద్వారానే సాధ్యమౌతుంది. అందుకే చైనాదేశంలో పరిణితి చెందిన యోగులు ఎత్తయిన ప్రదేశాల్లోనే సాధన చేస్తుంటారు. హిందూ యోగులు కూడ హిమాలయ పరిసర ప్రాంతాల్లోని గుహల్లో అందుకే నివాసముంటారు.

ప్రాణశక్తితో వైద్యము

శరీరంలో కల ప్రాణశక్తిని నడిపించే శక్తి బుద్ధికి లేదా సంకల్పానికి లేకపోయి ననూ, నడుస్తున్న ప్రాణశక్తిని అనుకొన్న ప్రదేశానికి లేదా అంగాల్లోని భాగాలకు మళ్లించగల దిశానిర్ణయశక్తి (Directional Strength) ఉంటుంది. ప్రాణశక్తిధార అరచేతుల ద్వారా ముఖ్యంగా వ్రేలికొసల ద్వారా అధికంగా ప్రసరిస్తుంది. ప్రాణశక్తి ఉనికి (Existence) వేడిమి (Heat) రూపంలో వ్యక్తమౌతుంది.

అందుకే మరణించే వారి శరీరంలో ప్రాణశక్తి లేకపోవుట వలన, శరీరం చల్లబడినట్లు మనం గమనిస్తాం. అందుకే అస్వస్థులైన వారి అరికాళ్లను, చేతులను మర్దనా లేదా రాపిడి చేయుట ద్వారా ప్రాణశక్తికి చలనం కల్గించి, స్వస్థత కల్గించుట అనుభవంలో మనకు తెలిపిన విషయమే. రెండు చేతులను బలంగా వేడిపుట్టే వరకు మర్దించి, ఆచేతులను మనకు కావలసిన ప్రదేశంలో ఆనించి, బుద్ధిబలంతో ప్రాణశక్తి ధారను ఆదిశగా ప్రయాణించేటట్లు భావన చేస్తే స్వస్థత చేకూరుతుంది.

ఈ ప్రక్రియ అతిసులువైన, అనుభవపూర్వక మైన, ఫలవంతమైన పద్ధతి. ఇది చైనాదేశంలో సర్వసాధారణ విషయం. ఈ విధంగా ప్రాణశక్తిని ఎవరి శరీరంపై వారు ప్రయోగించడమే కాకుండా, ఇతరులపై ప్రయోగించడం ద్వారా కూడ స్వస్థత చేకూర్చవచ్చును. దీనికి కావలసిందల్లా ప్రాణశక్తిని అరచేతుల ద్వారా అనుకొన్న ప్రదేశానికి పంపించగల ఏకాగ్రచిత్త భావన ముఖ్యమైనది. ఇదంత సులువైనది కాదు. సాధనవలన చేకూరేదే తప్ప భోదనవలన కాదు.

ఇటువంటి విధానాన్నే Pranic Healing (ప్రాణచికిత్స) అని, "రేకీ" విధానమని ప్రస్తుతం అమల్లో ఉంది. **ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి వహించిన "వాంచుక్" ప్రాణచికిత్స ద్వారా అద్భుతాలు సృష్టించారు. ఏసుప్రభువు కూడ ఇటువంటి విధానం ద్వారానే చికిత్స చేసేవారని ప్రతీతి.** ఈ ప్రాణశక్తి శరీరంలోనే కాకుండా, ప్రకృతిలో అనంతంగా దాగిఉంది. ప్రకృతి నుండి తీసుకొన్న దివ్యశక్తిని మనపైగాని, ఇతరుల పైగాని సరఫరా చేయగల ప్రజ్ఞాశక్తి మనకుండాలి. దీనికి తీవ్రసాధన అవసరం. ఇటువంటి విధానాలు చైనాలో సర్వసాధారణంగా అమల్లో ఉన్నాయి.

అదే విధంగా ప్రాణశక్తి ధారను ముద్దుద్వారా (Kissing) స్తనాలను మర్దించుట ద్వారా, స్త్రీల మర్మాంగాలను స్పృశించుట ద్వారా, రతి క్రీడా నైపుణ్యాల ద్వారా కూడ సరఫరా చేయవచ్చును. అయితే ఈ ప్రక్రియలను స్పృహ కల్గి, ప్రాణశక్తి ధారను సరఫరా చేస్తున్నాననే మానసికశక్తి లేదా బలీయమైన భావనతో చేయుట వలన మాత్రమే ఫలితాలు పొందవచ్చును. సామాన్య సాధకులు యాదృచ్ఛికంగా చేయుట వలన అంతగా ఫలితముండదు.

మనిషిలో అత్యంత విలువైన, శక్తివంతమైన ప్రాణశక్తి లైంగిక సంపర్కం వలన రిలీజు అవుతుంది. ఎంత శక్తివంతమంటే, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన వీర్యకణం. అండాశయంతో కలయికవలన అత్యంత బలోపేతమైన మానవుడు ఉద్భవించుట కన్న మహత్తరమైన శక్తి ఇంకే ముంటుంది? చైనా వారి సాంప్రదాయక యోగా పద్ధతి ప్రకారం, లైంగిక సంపర్కంలో అత్యంత "ప్రాణశక్తి" ఉత్పన్నమౌతుందని కనుగొన్నారు. అంత మాత్రంచేత లైంగిక సంపర్కంలో పాల్గొనమని వారిభావన

కాదు. దాన్ని కాపాడుకొని, నిల్వ చేయుటవలన, మనిషి ప్రాణశక్తి అత్యున్నత స్థితికి చేరుకొంటుందనే సత్యాన్ని వెల్లడిచేయుటకే వారావిధంగా చెప్పారు.

Sex చర్యవలన ఉద్రేకం పొందినపుడు, శరీరంలోని ప్రాణశక్తి ఊహించని స్థాయిలో రెట్టింపు అవుతుంది. పురుషునిలోని వీర్యకణాలకు, స్త్రీలోని అండాశయానికి మధ్య కుంగుపూవంటి భయంకర యుద్ధం జరుగుతుంది. ఆయుద్ధంలో తీవ్రాతి తీవ్రమైన శక్తి, (Energy) తద్వారా ఉష్ణము (Radiation) ఉద్భవించి, స్త్రీ పురుషుల మధ్య శక్తిధార మార్పిడి (Exchange) జరిగి ఒకరికొకరు మరింత శక్తిమంతులౌతారు.

చైనా యోగుల ప్రకారం అత్యంత శక్తివంతమైన ప్రాణశక్తిధార లైంగిక సంపర్కం వలన వృధా అవుతుందని, స్త్రీల కన్న పురుషుల్లో ఇటువంటి వృధా అధికశాతంలో ఉంటుంది. గనుక, దాన్ని కాపాడుకొని, నిక్షిప్తం చేయడం అత్యంత ప్రధానాంశంగా భావించారు. వీర్యస్కలనమనేది పురుషునికే తప్ప, స్త్రీలకు లేదు గనుక, పురుషుడు ప్రాణప్రదమైన "ప్రాణశక్తి" వృధాకాకుండా జాగ్రత్తపడాలని శాసించారు.

స్త్రీ పొందిన రతిపారవశ్యం లేదా అంగజం (Orgasim) **లో ప్రాణశక్తి అంతగా వృధాకాదని, ఋతుస్రావం వలన జరిగినా, పురుషుని వీర్యస్కలనమంతా కాదని నొక్కివక్కాణించారు.** ప్రాణశక్తి స్థిరత్వాన్ని కదిలించే శక్తి బుద్ధికి నేనప్పటికిని, దిశానిర్దేశం (Direction) చేసే భావనాశక్తి మాత్రం ఉంటుంది. అటువంటి చోదక భావన (Motivated willpower) పొందడానికి ధ్యానం ఉపకరి స్తుంది. ధ్యానం వలన ఏకాగ్రత కలిగి ప్రాణశక్తిధారను కావలసిన ప్రదేశానికి దారి మళ్లించే భావనాశక్తి ఏర్పడుతుంది. ఇటువంటి భావనాశక్తి ధ్యానం వలన అలవర్చుకొనుటవల్లనే ప్రాణశక్తి చికిత్స సత్ఫలితమిస్తుందని, దానికి ధ్యానమార్గమే పునాదియని చైనా యోగులు అంగీకరించారు.

❖❖❖

రేకీ ధ్యాన పద్ధతి

మానవ దేహానికి స్థూల, సూక్ష్మ కారణదేహాలున్నాయని శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి. వీనిలో ఒకదాని కన్న మరొకటి సూక్ష్మతరమైనవి. స్థూలశరీరం పాంచభౌతిక నిర్మితమైతే, సూక్ష్మశరీరం ప్రాణశక్తితో ఏర్పడి, స్థూలశరీరం పనిచేయడానికి దోహదపడుతుంది. ఏదైనా వ్యాధి, బాధ మున్ముందుగా సూక్ష్మశరీరానికి తగిలి, తరువాతనే స్థూలశరీరానికి సంక్రమిస్తుంది.

అంతరిక్షంలో కల దివ్య ప్రాణశక్తి ద్వారా సూక్ష్మశరీరాన్ని చైతన్యవంతం చేయుటే "రేకీ" పద్ధతి. సాధకుడు అంతరిక్షం లోని దివ్యప్రాణశక్తికి, మానవశరీరంలోని ప్రాణశక్తికి మధ్య వాహకం లేదా అనుసంధాన కర్తగా (Media) వ్యవహరిస్తాడు. సూక్ష్మశరీరంలోని అసమతౌల్యతను తొలగించి, తద్వారా స్థూలశరీరంలోని అంగాలకు ప్రాణశక్తిధార చలనాన్ని క్రమబద్ధం చేసి స్వస్థత చేకూర్చుటే రేకీ ధ్యాన పద్ధతిలోని సారాంశం. చైనాయోగులు దీన్ని Chi (ఛీ) అని, భారతీయులు "ప్రాణ" అని, జపానువారు "Khi" (కీ) అని వివిధ నామాలతో పిలుస్తారు.

ఇటువంటి ప్రాణశక్తి మనకు ప్రకృతిలో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ప్రాణవాయువు (Oxygen), సూర్యరశ్మి (Sunlight), భూతత్వము (Earth), ఆహార పదార్థాలు (Food Materials), జలము (Water), వృక్షసంపద (Vegetation), ఆకాశము (Eather) మున్నగు ప్రాకృతిక శక్తులనుండి లభిస్తుంది. ఎంతమేరకు మనము పరిశుద్ధమై ఉంటామో అంతమేరకే మనకు లభిస్తుంది. పంచభూతాలకు మనమెంత శారీరకంగా దగ్గరయితే అంతమేర మనకు శక్తి లభిస్తుంది. ఎత్తయిన ప్రదేశాల్లోని సహజమైనగాలి, పచ్చని వృక్షసంపద, పరిశుద్ధమైన సాత్వికాహారం, సంధ్యాసమయాలు మొదలగునవన్నీ పుష్కలమైన ప్రాణశక్తిని ప్రసాదిస్తాయి.

ప్రకృతిలోని ప్రాణశక్తిని సహస్రారచక్రం నుండి కూడ మనం గ్రహింపవచ్చును. అయితే మనం నివశించే పరిసరాలు, జీవనసమస్యల వల్ల ప్రకృతి ప్రసాదించే ప్రాణశక్తికి దూరమై, మనలోని ప్రాణశక్తికి తగినంత చలనం కల్గించకపోవుట, తగినంత ప్రాణశక్తిని ప్రకృతి నుండి పొందలేకపోవుట వలన శారీరక,

మానసిక శక్తులు తగినంతగా వికసించుట లేదు. తద్వారా అనేక శారీరక, మానసిక అవరోధాలకు గురిఅవుతున్నాము.

ఇటువంటి అవరోధాల్ని తొలగించి, శరీరంలోకి తగినంత ప్రాణశక్తిని ప్రకృతి నుండి పొందుట, తత్ఫలితంగా సర్వాంగాలకు సరియైన సరఫరా జరుగుటను రేకీపద్ధతి తెల్పుతుంది. రేకీ సాధకుడు మనకు ప్రకృతికి మధ్య ప్రాణశక్తి సరఫరా మీడియేటరుగా వ్యవహరిస్తాడు. రేకీ ధ్యానపద్ధతి అతి పురాతనమైనది. అనేక పేర్లతో వివిధ దేశాల్లో అమల్లో ఉన్నా, అధునికకాలంలో దీన్ని వ్యాప్తి చేసినవాడు జపాను దేశానికి చెందిన Mikao usui (మీకేయుసి) అనే పేరుగల సాధకుడు 175 సంవత్సరాల క్రితమే ఆయన ఈవిధానాన్ని ప్రవేశపెట్టాడు.

భౌతిక శరీరాన్ని ఆవరించుకొని, సరిగ్గా అటువంటి నమూనాలో వేరొక శరీరాకృతి (Replica) ఇంచుమించు కాంతిపొర లేదా పాలపొర వంటిది, కొద్దిపాటి అంగుళాల దూరంలో ఉంటుంది. ఇది నూటికి నూరు పాళ్లు భౌతిక శరీరంవంటిదే. కాని భౌతిక చక్షువులకు కనబడదు. వాయువు-ఆవిరి (Gas-waperous) పదార్థాల స్థితికి మధ్యస్థితిలో ఉంటుందని అంచనా వేసారు. పాము వదిలిన కుబుసం(పొర) ఏవిధంగా పాము ఆకృతి వలె ఉంటుందో, ఆవిధంగానే ఉంటుంది. దీన్ని భారతీయ ధార్మికులు సూక్ష్మశరీరమన్నారు. బయాలజిష్టులు దీన్ని "Bio-Plasmic Etheric Body" అని పేరుపెట్టారు. ఈ సూక్ష్మశరీరం "Ectoplasm" వంటిదని కొంతమంది భావించారు. స్థూలశరీరం వలె భౌతికతత్వం లేకపోయినా, కంటికి కనబడని Etheric ద్రవ్యరూపంలో ఉంటుందట ఈ శరీరాన్ని కిర్లియన్ (Kirlian) కెమారా ద్వారా ఫోటో తీయవచ్చును. రష్యాశాస్త్రజ్ఞుడైన కిరిలియన్ ఆవిధంగా ఎన్నో సూక్ష్మ శరీరాలకు Photos తీసాడు. స్థూల, సూక్ష్మశరీరాలు ఒకదానిలో మరొకటి విడదీయ రాని అవినాభావ సంబంధాలు కలిగిఉంటాయి. ఏదైనా మంచికాని, చెడుకాని ముందు సూక్ష్మశరీరానికి సంప్రాప్తించి, తరువాత స్థూల శరీరానికి వస్తుంది. అందుకే సాధనాపరులు ముందుగా ధ్యానం ద్వారా భౌతికశరీరానికి రాబోయే ఆపదలను కనిపెట్టగలరు. వారిచ్చిన చికిత్స లేదా నివారణోపాయాలను ముందుగా పాటించి అమలుపర్చుట వలన స్థూలశరీరం వరకు ఆపద రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

ప్రకృతిలో లభ్యమయ్యే ప్రాణశక్తిని షడ్చక్రాల Network ద్వారా భౌతికశరీరం లోకి పంపిణీ చేయుటనే ప్రధానమైన కార్యాన్ని ఈ సూక్ష్మశరీరం చేపడుతుంది. స్థూల శరీరానికున్నట్లే, సూక్ష్మశరీరానికి అవయవ నిర్మాణం, చక్రాలస్థితి, జ్ఞాన సంపద కలిగి, ప్రకృతినుండి తాను పొందిన ప్రాణశక్తిధారను స్థూల శరీరంగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియంతా ఇళ, పింగళ, సుషుమ్నానాడుల ద్వారా చేప డుతుంది. చైనాయోగులు వీటిని Meridians (శక్తికేంద్రాలు) అన్న పేరుతో పేర్కొ న్నారు. అయితే ఈ సూక్ష్మశరీర నిర్మాణ వైచిత్రి భౌతికాంగాలకు గాని, సైన్సు పరికరాలకు గాని ప్రస్తుతానికి అందుట లేదు. భవిష్యత్తులో జరుగుతుందేమో!

మన దేహంలో కల 72 వేల నాడుల్లో ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నానాడులు ముఖ్యమైనవి. వెన్నెముక ఎడమభాగంలో మూలాధార చక్రం నుండి బయలుదేరి, ఎడమ నాసికారంధ్రం ద్వారా బహిర్గతమైనది ఇడా లేదా చంద్రనాడి అంటారు. ఇది శీతల తత్వం కలది. కుడిభాగం నుండి బయలుదేరి, కుడినాసికారంధ్రం ద్వారా బహిర్గతమైనది పింగళ లేదా సూర్యనాడి అంటారు. ఇది ఉష్ణతత్వం కలది. వెన్నముక మధ్యభాగం నుండి, మూలాధారం నుండి బయలుదేరి, కపాల గుహ మధ్యలో కల సహస్రార చక్రంలో అంతమయ్యేది. సుషుమ్నానాడి అంటారు. మొత్తం మానవ శరీరంలో కల నాడుల్లో ఈ మూడునాడులు అతిప్రధానమైనవి. శరీరంలోకల మొత్తం నాడుల Network విధానానికి Main cables వంటివి. యోగ క్రియల ద్వారా వీటిని శుద్ధిచేసి, ప్రాణాయామం ద్వారా పట్టుకొని, ధ్యానం ద్వారా అనుభూతి పొందుట వల్లన ఈ సూక్ష్మశరీర శక్తి అనుభవయుక్త మౌతుంది.

సూక్ష్మశరీరం ప్రకృతి నుండి గ్రహించిన ప్రాణశక్తిని వలయంలా కప్పుకొని, భౌతికశరీరాన్ని ఆవరించి, రక్షణ కవచంగా ప్రవర్తిస్తుంది. (Body Gaurd) ధ్యానం ద్వారా ఈశక్తిని మనం శరీరంలోకి ఆహ్వానింప వచ్చును. దీన్నే కాంతివలయం లేదా కాంతి పరివేషం (Aura) అంటారు. మన అలవాట్లు, గ్రహపాట్లు, గృహపోట్లు, విపరీతమైనపుడు, ఈ రక్షకవలయానికి మధ్యమధ్యన ఖాళీలేర్పడి (Gaps) ప్రకృతి లోని దుష్టశక్తులు (Negative Energies) డైరక్టుగా వచ్చి, స్థూలశరీరంపై దాడులు చేయుటకుపకరించే దారులు (Ways) గ ఏర్పడతాయి. ఆవిధంగా శరీరాన్ని తాకిన దుష్టశక్తులు, ప్రాణశక్తిధారకు అవరోధం కల్పించడం కాని, కప్పివేసి స్తబ్దత (Stagnation) కల్గిచడం కాని చేసి బాధలకు, అస్వస్థతలకు గురి చేస్తుంటాయి.

ఇటువంటి బాధల నుండి ఉపశమనం లేదా పూర్తి స్వస్థత పొందాలంటే భక్తి, కర్మ, యోగమార్గాల్లో ఏదో ఒకసాధన నిరంతరం చేస్తుండాలి. ధ్యానం వలన ప్రాణశక్తిధారకు ఎడతెగని చలనమేర్పడి, తద్వారా ఖాళీ లేర్పడకుండా చేస్తుంది. దీనివలన శుద్ధమైన శరీరం, శుద్ధమైన ప్రాణశక్తి, వివేచనాశక్తి ఏర్పడుతుంది. భౌతిక శరీరాన్ని కవచంలా కాపాడుతున్న సూక్ష్మశరీరాన్ని సాధనలచేత, కాంతి వలయానికి మధ్యలో ఖాళీ ఏర్పడకుండా శుద్ధశక్తివంతంగా ఉంచితే, అంతరిక్ష వ్యతిరేక ప్రజ్ఞలు (Solar Negative Energy) నవగ్రహాల ధార్మికతలు (Radiations) ప్రవేశించి బాధలను కల్గించలేవు. అందుకే తీవ్రసాధనాపరుల విషయంలో గ్రహ, గృహ, జాతక ఫలితాలు తారుమారుగుట అనుభవంలో చూస్తుంటాము.

శారీరక అవసరాల కనుగుణంగా జీవపదార్థం, రక్తప్రసరణ ఏవిధంగా నాడుల ద్వారా వివిధమైన అంగాల్లోని ప్రదేశాలకు స్థానచలన మాతుందో, ఆవిధంగానే ప్రాణశక్తిధార కూడ షట్చక్రాల మధ్య మార్పుచెందుట ఒకే చక్రంలో పేరుకుపోవుట (Stagnation) వేరొక చక్రంలో అధికోత్పత్తి యగుట, (Over Production) మరొక చక్రం నుండి అతిగా వ్యాప్తిచెందుట (Over Expansion) జరుగుతుంది. ఇదొక నిరంతర క్రియాకలాపం ఒకపెద్ద కార్ఖానా (Workshop)వంటిది **పళ్లచక్రాలు (Wheels) ఏవిధంగా నిరంతరం యంత్రాలను నడపడానికి దోహదపడుతుంటాయో, ఆవిధంగా ఈషడ్చక్రాలు, వాటిలోని ప్రాణశక్తి ఈ భౌతిక శరీరాన్ని నిరంతరం నడుపుతుంటుంది.**

ఉదాహరణకు మనకు ఏదైనా ఆపద కల్గినపుడు పారిపోదామనే ఆలోచన వస్తుంది. ఇది రాగానే ముందుగా ఆజ్ఞాచక్రం చైతన్యవంత మౌతుంది. వెంటనే అక్కడకు ప్రాణశక్తి పరుగు తీసి పేరుకుపోతుంది. ఆజ్ఞాచక్రమిచ్చిన ఆజ్ఞల (Orders) ననుసరించి నాభికిరువైపులా కిడ్నీల మధ్యలో కల స్వాధిష్ఠాన చక్రాన్ని చేరి, దాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. అక్కడున్న ఎడర్నల్ గ్రంధి (Adernal Gland) ప్రేరణ పొంది ఎడర్నలైను (Adernal Naline) అనే ద్రవాన్ని ఊరేటట్లు చేసి, పారిపోవాలనే ఆకాంక్షను ప్రోదిచేసి, ఉత్తర్వులకోసం తిరిగిమళ్లీ ఆజ్ఞాచక్రాన్ని చేరుకొంటుంది.

చిట్టచివరగా ఆజ్ఞాచక్రం ఆజ్ఞలను జారీచేస్తే మనిషి పారిపోవడం జరుగుతుంది. ఇదంతా మనిషి ప్రమేయం లేకుండానే చక్రాల్లో దాగున్న ప్రాణశక్తి చలనం

వల్ల జరిగిపోతూనే ఉంటుంది. అయితే తేడా ఏమిటంటే యోగసాధనా పరుడైన వాడు స్పృహతో చేస్తాడు. అది లేనివాడు మహత్తు లేదా దేవశక్తి అను కొంటాడు. అందుకే యోగులు సిద్ధులను, మహత్తులను సర్వ సాధారణ మైనవిగా, సజహ మైనవిగ భావించి వాటిపట్ల ఉద్రేకం పొందరు. అయితే పారిపోదా మనుకొనే వాడిని నిలుపుదల చేయడమెలా? వేరొక సాధకుడు తన ఆజ్ఞాచక్రం ద్వారా ఆజ్ఞలను ఇచ్చుటవలన, ఇతరుల ఆజ్ఞాచక్ర ఆజ్ఞలను నిలుపుదల చేయ వచ్చును.

ఈ కారణంచేతనే యోగులు ఎవరినైనా స్తంబనం, వశీకరణం చేయ గలరనే విషయం మనం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. అన్ని చక్రాల క్రియాకలాపాలను ఆపివేయగల, దారిమళ్లించగల శక్తి భృకుటిస్థానమందు కల ఆజ్ఞాచక్రానికుంది. ధ్యానం వలన ఈ చక్రాన్ని చైతన్యవంతం చేస్తే, దానిద్వారా ఆజ్ఞలను పంపించి శరీరాలను, మనస్సును, బుద్ధిని అదుపులో పెట్టవచ్చును.

వెన్నుపూసను ఆనుకొని ఆరు చక్రాలున్నాయని యోగశాస్త్రం చెపుతుంది. ఇవి ఒక అంగుళంనుండి, ఆరు అంగుళాల వరకు పరిధి కలిగి ఉంటాయని యోగులు కనుగొన్నారు. తీవ్రసాధనాపరులకు తప్ప, ఇతరులకు ఆరు అంగుళాల వ్యాప్తిచెంది ఉండవు. స్థూలశరీరంతోపాటు, సూక్ష్మశరీరానికికూడ చక్రాలుంటాయి. ఈ చక్రాలకు వివిధ రకాలరంగులు కూడ ఉంటాయి. ఈ రంగులు భౌతిక జగత్తులోని రంగుల వంటివేయైనను, అస్తిత్వం ఉండదు. యోగ సాధనా పరులు మాత్రమే ధ్యానంలో చూడగలరు. వీటి స్థితినిబట్టే శిష్యులకు ఏరకమైన సాధన, ఎక్కడ నుండి ప్రారంభించాలో నన్న సాధనా విశేషాన్ని గ్రహిస్తారు. ఈ చక్రాల్లోని శక్తి సవ్యక్రమంలో (Clock wise) తిరుగుతు, సర్క్యూట్స్ (Circuits) ద్వారా శక్తిని ప్రసరింప జేస్తుంటాయి. వాటిననుసరించి నాడులు, గ్రంథులు, రసాయినక ద్రవాలు ప్రభావితమౌతుంటాయి. ఈ చక్రాలస్థితి, పరిస్థితి, చైతన్యాల ననుసరించే భౌతిక, శారీరక, మానసిక మార్పులు, అనుభూతులు కలుగుతుంటాయని, తత్ఫలితంగా కోపం, పగ, ఈర్ష్యవంటి దుర్గుణాలు, శాంతి, ప్రేమ, దయవంటి సద్గుణాలు కలుగుతుంటాయని, **ధ్యానం వలన వాటిని ఏవిధంగా కావలస్తే ఆవిధంగా మలచుకోవచ్చునని, ధ్యానం ద్వారా మనిషి సన్మార్గుడుగ లేదా దుర్మార్గుడుగ మారవచ్చునని సాధనాపరులైన యోగులు నిర్ణయించారు.**

షట్చక్రాలు- ధ్యానములు

మూలాధార చక్రము

ఇది వెన్నముక చిట్టచివరన ఉంటుంది. దీన్నే గుదస్థాన(Anus) మంటారు. ఇది భూతత్వము కలది. ఎరుపురంగు కల్గిఉంటుంది. ఎడర్నల్‌గ్లాండు దీన్ని అను సరించి ఉంటుంది. శారీరక ఉష్ణోగ్రతను, జీవశక్తిని, (Vital energy) రక్తోత్పత్తిని, కండరాలపుష్టిని, Aderndine అనే ద్రవాన్ని మున్నగు శారీరకాంశాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. భయం, క్రోధం, నిర్లక్ష్యం, ఒంటరితనం, భద్రత లేనితనం మున్నగు మానసిక స్థితుల్ని కలిగిస్తుంది. ఈ చక్రం చైతన్యంగా లేకపోయినా లేదా సరిగ్గా శక్తిప్రేరణ పొందకపోయినా కీళ్లవాతము, రక్తహీనత, రక్తపోటు, రక్తార్బుదము, (Blood Cancer) ఎలర్జీ, శారీరక ఎరుగుదల సరిగ్గాలేకపోవుట, దెబ్బలు, కురుపులు, వేగంగా నయంకాకపోవుట మొదలగు వ్యాధులను కల్గిస్తుంది.

ఈ చక్రం చైతన్యవంతంగా ఉన్నవారు. పుష్టిగ, బలిష్టంగ, హుషారుగ కనబడ తారు. లేనివారు, వీరసంగా, కళావిహీనంగా ఉంటారు. ముసలితనంలో ఈ చక్రం అనుకొన్న స్థాయిలో చైతన్యవంతంగా ఉండదు గనుక, ముసలితనం కొట్టవచ్చి నట్లు కనబడుతుంది. **ఈ చక్రంమీద లగ్నం చేసి ధ్యానం చేస్తే, ఆయా శారీరకాంగా లకు పుష్టి, తుష్టి, కలుగుతాయి. దీనితోపాటు విపరీతమైన కోపం, కామం కూడ అధికంగా పెరుగుతాయి. కావున సాధకుడైన గురువు పర్యవేక్షణలో సాధన చేయుట శ్రేయస్కరం.**

స్వాధిష్ఠాన చక్రము :-

ఈ చక్రం నాభికినాస్త దిగువన, గుహ్యంగానికి పైన ఉంటుంది. జలతత్వము కల్గిఉంటుంది. నారింజపండు రంగులో ఉంటుంది. "Gonads" అనే గ్రంధి దీన్ని అనుకొని ఉంటుంది. వీర్యాన్ని ఉత్పత్తి చేసే వృషణాలను (Testicles) స్త్రీలలో అండాశయోత్పత్తిని (Ova) కామప్రకోపశక్తిని, కిడ్నీలను క్లోమగ్రంధిని (Pancreas), ప్లీహాన్ని (Spleen) పిత్తాశయాన్ని (Gal Bladdn) స్త్రీల గర్భాశయాన్ని (Utirus) ప్రేగుల దారుల్ని (Gastro-intestines) మున్నగు శారీరకాంగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

తీవ్రమైన కోరికలను, కామవికారాలను, సౌందర్యంపట్ల ఆకర్షణలను, అన్నిరకాల వ్యామోహాలను, నేరప్రవృత్తిని, పశుప్రాయమైన కామాన్ని, విసుగు, వియోగం, విరహం, ఆందోళన మున్నగు మానసికస్థితులన్ని కల్గిస్తుంది. ఈ చక్రం చైతన్యంగా లేకపోతే సుఖవ్యాధులను, రక్తపోటును తుంటినొప్పిని, గృధ్రసీవాతము (Saitica), కిడ్నీలోరాళ్లు, మలావరోధము (Constipation) మొదలగు శారీరక రుగ్మతల్ని కలిగిస్తుంది.

ఈ చక్రాన్ని చైతన్య పరిస్తే మొత్తం శరీరానికి ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేసి, మనిషిని మహోన్నతునిగా మారుస్తుంది. **అయితే ఈ చక్రం చైతన్యవంతమైతే అధిక కామప్రకోపం కలుగుతుంది. దాన్ని అధిగమిస్తే దైవికశక్తి దేహమంతా ప్రపూరిత మౌతుంది. తద్వారా శారీరకాంగాల్లోని సర్వబాధలు శమిస్తాయి. చక్రాలపై ధ్యానం చేయుట వలన ప్రధమంలో వాటి దుష్టత్వము విజృభించి, తరువాత శిష్టత్వము ఆవిర్భవిస్తుంది. పాలు పొంగి చల్లారి మీగడతరగ కట్టనట్లు విజృంభణ తరువాత వికాసం కలుగుతుంది.**

మణిపూరకచక్రము :-

ఈ చక్రం నాభిస్థానంలో వెన్నెముకను ఆనుకొని ఉంటుంది. పసుపురంగు కల్గి ఉంటుంది. రాజసతత్వం కల్గి ఉంటుంది. అగ్నితత్వం దీని లక్షణం. కాలేయం, ప్లీహం, జీర్ణమండలం, పెద్దప్రేగులు మొదలగు అవయవాల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ స్థానాన్ని కుండలినీ శక్తి దాటితే, మిగిలిన చక్రాల్ని చాలా సులువుగా దాటి పోతుందని, యోగులు, అనుభవ పూర్వకంగా చెప్పారు. సాంప్రదాయిక పద్ధతిలో "విష్ణుగ్రంధి" ఇక్కడ ఉంటుంది. "మణిపూరాంత రుదితా విష్ణుగ్రంధి విబేధిన్యై నమః" - అని శ్రీలలితా సహస్రనామాల్లో చెప్పబడింది. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు చేస్తున్నపుడు ప్రాణ, అపానవాయువులు ప్రతిసారీ కలిసే సంగమస్థలం ఈ చక్రం. ఈ చక్రాన్ని అదుపులోకి తెచ్చుకుంటే, సర్వశారీరక రోగాలు అదుపులోకి వస్తాయి. వ్యక్తిగత ద్వేషాలు, పగ, పట్టుదలపోయి, అందరిపట్ల ప్రేమానురాగాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

మానవదేహానికిది "ఇరుసు" - వంటిది. భూమి ఏవిధంగా ఇరుసు మీద తిరుగుతున్నదో, ఆవిధంగా మానవ దేహంలోని ఊర్ధ్వ, అధోలోకాలకు, తత్వాలకిది సెంటర్. అందుకే విష్ణుమూర్తి నాభికమలం నుండి, బ్రహ్మదేవుడు దయించినట్లు పురాణాల్లో చెప్పబడింది. ఈ చక్రాన్ని దాటేటప్పుడు సాధకులకు అనేక మోహాలు, కోరికలు కలుగుతాయి. బ్రహ్మదేవునంతవానికే, తానే సృజియించిన సరస్వతీదేవిని మోహింపజేసేటట్లు చేసింది. కాబట్టి ఈ చక్రం చాలా ముఖ్యమైనది.

అనాహత చక్రము :-

ఈ చక్రం ఉరఃపంజరంలోని చిట్టచివరి ఎముక మధ్యభాగానికి కొద్దిపాటి ఎగువన ఉంటుంది. ఇది వాయుతత్వం కలది. "Thymus" అనే గ్రంధి దీన్ని అనుకొని ఉంటుంది. పచ్చరంగు కల్గి ఉంటుంది. గుండెకాయ, ఊపిరితిత్తులు, ధమనుల్లో రక్తప్రసరణ, Thymus గ్రంధిద్రవాలు మొదలగు శారీరకాంగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రేమ, దయ, సౌందర్యారాధన, ఉత్తమ సంస్కారాలు, భావ పరిపుష్టి, స్పందన మొదలగు మానసిక అనుభూతుల్ని కల్గిస్తుంది. గుండెజబ్బులు, రక్తప్రసరణలో అడ్డంకులు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, క్షయ, ఉబ్బసం, ఇస్నోఫీలియా మున్నగు వ్యాధిల్ని కల్గిస్తుంది.

"ఆత్మశక్తి ఇక్కడ నుండే రిలీజు అవుతుందని యోగులు నిర్ధారించారు. శ్రీరామచంద్ర మహరాజ్ (బాపూజి) షాజాన్‌పూర్, ఉత్తరప్రదేశ్, గురుదేవుల పద్ధతి ప్రకారం ధ్యానం ఈ చక్రం మీదే చేయుట వలన దైవశక్తి లభిస్తుందని చెప్పారు. పురుషసూక్తమందు కూడ ఈచక్రమందే దైవశక్తి దాగిఉన్నట్లు చెప్పబడింది. రేకీ విధానంలో కూడ ప్రాణశక్తి ఈ చక్రం నుండే బయలుదేరి, చేతులకు ప్రసరించి, మునివ్రేళ్ల ద్వారా (Finger tips) బహిర్గత మౌతుందని నిర్ణయించాడు. ఈ చక్రంలోని ప్రాణశక్తి ధారకు అవరోధం కల్గితే, సమస్తమైన గుండె జబ్బులు కలుగుతాయి. రాక్షసత్వం, దోపిడీవిధానం, సంకుచితత్వం చోటు చేసుకొంటాయి. ఈ చక్రాన్ని చైతన్య పరిస్తే విశ్వమానవ ప్రేమ, ఉత్తమ కవితారాధన, సంస్కరణాభిలాష, ఆత్మాసాక్షాత్కారం కలుగుతాయి.

విశుద్ధ చక్రము:-

ఈ చక్రం కంఠం ముడివద్ద కల స్వరపేటిక వద్ద ఉంటుంది. ఆకాశతత్వము కలది. నీలంరంగు కల్గి ఉంటుంది. దీన్ని అనుకొని Thyroid (థైరాయిడ్) గ్రంధి ఉంటుంది. గొంతు, స్వరపేటిక (Larynex), వాయునాళము(Trachea) థైరాయిడ్ గ్రంథి, లింఫ్‌గ్రంథులు(Lyphglands), నాలుక, మెడ, చేతులు మున్నగు భౌతికాంగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. సంభాషణకు సంబంధించిన సర్వప్రక్రియా విధానాలు, భావవ్యక్తీకరణ, సృజనాత్మకశక్తి, ప్రజ్ఞాపాటవాలు, సప్తస్వరవిన్యాసాలు, సర్వ లలిత కళా అభినివేశాలు, సౌందర్యోపాసన మున్నగు మానసిక అనుభూతుల్ని కల్గిస్తుంది. గొంతు సంబంధ సర్వవ్యాధులైన టాన్సిల్స్, బొంగురుగొంతుకు, కీచుగొంతుకు, గౌళగాత్రం, స్పాండ్‌లైటిస్, మైగ్రేను తలనొప్పి, పార్శ్వనొప్పి, దగ్గు, ఆయాసం Irritation మున్నగు వ్యాధుల్ని కల్గిస్తుంది.

ఈ చక్రం శక్తిపూరితం కాకపోతే కంఠం సుస్వరయుక్తం కాదు. నత్తిమాటలు కల్గిస్తుంది. మానవ సంభాషణా ప్రణాళికంతా ఈ చక్రం వల్లనే సాగుతుంది. అరుపులు, పెడబొబ్బలు, అశ్లీలపదజాలము, తిట్లు, దీవెనలు, శాపాలు, సర్వశబ్ద జాలము ఈ చక్రం ఆధీనంలో ఉంటాయి. ఈ చక్రాన్ని జాగృతం చేయగలిస్తే శాపాలకు బదులు దీవెనలు, మాటల మధురిమ, లాలన, జీవులపాలన, ఆకర్షణ, తన్మయత్వం కల్గించే వాక్చాతుర్యం, అపూర్వ కళాకారునిగ మార్చేశక్తి, మంత్ర ముగ్దుల్ని చేయగల ప్రసంగ వ్యాసంగం కల్గిస్తుంది.

ఆజ్ఞాచక్రము:-

ఈ చక్రం భృకుటిస్థానంలో కనుబొమల మధ్య ఉంటుంది. దీనికి తత్వము లేదు. దీని రంగు ఇండిగో. దీన్ని అనుకొని పిట్యుటరీ గ్రంధి (Pitutary) ఉంటుంది. Hypotholmus, Automomic nervous system మెదడు క్రిందిభాగం, ముక్కు, ఎడమకన్ను, పిట్యుటరీగ్రంధి మున్నగు భౌతికాంగాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. భావాతీత ధ్యానం, భవిష్యద్దర్శనం, ప్రజ్ఞాధురీణత, అతీంద్రియ పరిజ్ఞానం,(EPS) దూరశ్రవణానుభూతి (Telepathy) మున్నగు ఇంద్రియాతీత శక్తుల్ని ప్రభావితం

చేస్తుంది. చెవి, ముక్కు, గొంతుక (ENT), సంబంధవ్యాధులు, సైనసైటిస్, (Synus) Autonomic నరాలవ్యాధులు, Endocrine గ్రంధివ్యాధులు, మెదడువాపు, రక్తనాళాలCloting మున్నగు వ్యాధుల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఈ చక్రం ఇతర చక్రాలకు రాజువంటిది. అన్ని చక్రాల భౌతిక, మానసిక, స్థితుల్ని, విపరీతాలను కంట్రోలు చేసే కమాండర్ వంటిది. అందుకే దీనికి ఆజ్ఞాచక్రమని పేరు. దీన్ని జాగృతం చేయగలిగితే, మిగిలిన చక్రాలన్నీ క్రమబద్ధ మౌతాయనే భావనకలదు. పరిణితి చెందిన యోగాభ్యాసపరులు, శిష్యులకు సాధనాక్రమాన్ని ఈ చక్రం నుండే డైరక్టుగా ప్రారంభిస్తాడు. నా గురుదేవులు యోగాచార్య రాపర్తి రామారావుగారు కూడ ఈ పద్ధతినే అవలంబిస్తున్నారు.

సహస్రార చక్రము:-

ఈ చక్రం నడినెత్తి మీద ఉంటుంది. దీనికి తత్వము లేదు. వంగపండు లేదా శుద్ధస్ఫటికం రంగు కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని ఆనుకొని (Peneal Gland) పేనియల్ గ్లాండు ఉంటుంది. కుడికన్ను, మెదడు లోపలిభాగాలు, Cells, Tissues, జీవనపదార్ధద్రవాలు, విద్యుదయస్కాంతక్షేత్రాలు మొదలగు అంశాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అత్యంత శక్తివలయం ఇక్కడ నిల్వ ఉంటుంది. రేకీశక్తి ఇక్కడకు చేరిన తరువాత పరిపూర్ణత్వం సిద్ధి స్తుంది. తీవ్రయోగసాధనాపరులకు ఈచక్రం వేయి రేకుల పద్మంలా భాసిస్తుంది. సమాధిస్థితి పొందినవారికి అత్యంత కాంతి వంతమైన అగ్నికీలల్లా అనుభవయుక్త మౌతుందని సాధకులు సూచించారు.

ఈ చక్రం జాగృతి పొందితే సమాధిస్థితి కలుగుతుంది. చూసేవాడు (కర్త) చూడబడేది (కర్మ) చూస్తున్నది (క్రియ) లేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. అంతా నిగూఢం, నిశ్శబ్దం, నిరాకారం, నిర్వికల్పం, చెప్పడానికి, వినడానికి ఏమీ ఉండదు. అంతా అతీంద్రీయం. స్థూలం(Space) కాలం(Time), ఆవరణం(Space) ఉండవు. అనంతం, అనంతం అనంతం (Infinite).

❖❖❖

మనస్సు యొక్క వివిధ రూపాలు

1. అంతఃకరణము వృత్తి లేదా వ్యవహరించే తీరును బట్టి మనస్సని, బుద్ధియని, అహంకారమని, చిత్తమని నాలుగు విధాలుగ ప్రవర్తిల్లుతుంది.
2. సంకల్ప, వికల్పాలు చేయించేది మనస్సు. ఒకే విషయం గూర్చి మననం (Repeat) చేసేది కూడ మనస్సని అంటారు. ఏదైనా వస్తువు కావాలని కోరిక కల్గడం సంకల్పం. దాన్ని పొందడానికి పడేపాట్లు అన్నీ వికల్పాలు. సంకల్పం (కోరిక) లేకపోతే మనస్సు పనిచేయదు. మనస్సు తన పనిని ఆపివేస్తే మిగిలేది మహస్సు (మహాతేజం లేదా భగవత్ తత్వం). అందుకే గౌతమ బుద్ధుడు కోరికలే (సంకల్పాలు) సమస్త దుఃఖాలకు కారణమన్నాడు.
3. నిశ్చయం, నిర్ణయం చేసేది బుద్ధి. ఇది Mind కు సంబంధించినది. దీని ఆజ్ఞలు లేనిదే మనస్సు కార్యరంగంలోకి దిగదు. కాబట్టి బుద్ధి Commander మనస్సు Executor.
4. "నేను, నాది" - అనే అభిమానాన్ని అంకిత భావాన్ని పెంచేది అహంకారం. దీనివల్ల స్వార్ధం, దురాశ, పగ, ప్రతీకారం అనే లక్షణాలు కలుగుతాయి.
5. స్వప్రయోజనం కోసం చింతన చేసేదాన్ని చిత్తమంటారు. చింతాక్రాంతమైన దాన్ని కూడ చిత్తమని అంటారు. ఆశించినదాన్ని పొందాలనే, తన స్వంతం చేసుకోవాలనే ఆరాటాన్ని కల్గిస్తుంది.
6. వీటి సమాహారాన్ని ఈవిధంగా సమన్వయం చేయవచ్చును. అందమైన అమ్మాయిని చూసి, ప్రేమించాలని, పెండ్లి ఆడాలని అనుకోవడమే బీజ ప్రాయమైన సంకల్పం మనస్సు చేస్తుంది. ఆ అమ్మాయి తనను ప్రేమిస్తుందా లేదా? అని అమ్మాయి అడ్రసు వివరాలు తెలుసుకొని, ప్రేమించే ప్రయత్నా లకు పూనుకోవడం బుద్ధి చేస్తుంది. ప్రేమించడం మొదలుపెట్టి, ప్రేమలేఖలు వగైరా రాసి, అమ్మాయి తనను తప్ప ఎవ్వరినీ ప్రేమించరాదనే భావన, తనకే స్వంతమనే ప్రేరణను అహంభావం చేస్తుంది. అక్కడ నుంచి రాత్రి పగలు అమ్మాయి గూర్చే ఆలోచించుట, కలలుగనుట, ఆమెకు కావలసి

నవన్నీ సమకూర్చుటనే చింతనాప్రవృత్తిని చిత్తం చేస్తుంది. ఇవన్నీ స్థాయీ భేదాల్నిబట్టి మనస్సు యొక్క మారురూపాలే. ఒకే నటుడు వివిధ పాత్రల్లో నటించినట్లు, ఒకేవ్యక్తి వివిధ బాంధవ్యాల్లో తండ్రిగ, అన్నగ, మేనమామగ వ్యవహరించినట్లు మనస్సు ప్రవర్తిస్తుంది.

7. అసలు ఈతతంగమంతటికి మూలకారణం"కోరిక పుట్టడం" దానికి కారణం ఏది నిత్యము, ఏది అనిత్యము అనే భావన లేకపోవడం. దానికి కారణం అజ్ఞానం. ఇది భగవంతుని కన్నా సర్వవ్యాపకమైనది అజ్ఞానానికి అవధులు లేవు.

సమన్వయం :-

మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, చిత్తము కలిపితేనే ఏర్పడేది అంతఃకరణము. కాబట్టి మనకేదైనా కోరిక పుట్టినపుడు, దాని వెంటే మనసును పరుగులెత్తించకుండా, బుద్ధి ద్వారా, పుట్టిన కోరికకు అర్హులమో? కాదో? ఆలోచించుకోవాలి. మన కోరికల వలన మనకుగాని, మన కుటుంబానికిగాని, సమాజానికి గాని మంచి జరుగుతుందా, చెడు జరుగుతుందా? అనే తారతమ్యాలు బేరిజు వేసు కోవాలి. ఇందులో వ్యక్తికన్న కుటుంబం, దానికన్నా సమాజం, ఒకదానికన్న మరొకటి ఉన్నతమైనవి. కావున కోరికల్ని కోరే ముందు "చిత్తుప్రతి" (Rough Draft) తయారు చేసుకోవాలి. ఒకటికి రెండు సార్లు కూడికలు, కొట్టివేతలు, గుణకారాలు, భాగహారాలు చేసి, శేషమెంతయని తేల్చుకోవాలి. అప్పటికిగాని సంపూర్ణ నిర్ణయం తీసుకోరాదు. **ఈ విధమైన మనః ప్రవృత్తి ప్రస్తుతకాలంలో "యువత చేపట్టవలసి ఉంది. అది లేకపోవుట వలనే ప్రస్తుత యువలోకం తప్పడుదారుల్లో పయనించి, తద్వారా సమాజం, తద్వారా దేశం, నిర్వీర్యమౌతుంది.** ఇటువంటి సమాలోచన చేయాలంటే యువత మనస్సు స్వాధీనంలో ఉండాలి. మనసు స్వాధీన పర్చుకోవాలంటే ధ్యానమే అసలుసిసలైన మార్గం. NCC, NSS, యూనిఫారమ్, Attedence ఏవిధంగా విద్యార్థి లోకంపై ప్రభుత్వం చట్టరీత్యా అమలు చేస్తుందో, అదేవిధంగా **"ధ్యానమార్గాన్ని" నేటి యువతకు చట్టరీత్యా Compulsory చేయుట ఎంతైనా అవసరమన్న విషయాన్ని విజ్ఞులు గుర్తించి అమలు పర్చడానికి కృషి చేయాలని మనవి చేస్తున్నాను.**

మనస్సు స్వాధీన పర్చుకోవడంలో - ప్రాణవాయువు పాత్ర

1. మానవదేహంలో సంచరించే వాయువు లైదు రకాలు. ప్రాణము, అపానము, ఉదానము, వ్యానము సమానము. స్థూలంగా ఇవి భిన్నంగా, భిన్ననామాలతో వ్యవహరించినప్పటికిని, ఒకే ప్రాణవాయువు వివిధ స్థితుల్లో, స్థానాల్లో పంచ విధాలుగ భాసిస్తుంది.

2. బంగారం ఒకటేయైనా, అచ్చువేయడం బట్టి వివిధాకృతులు కల బొమ్మలేవిధంగా తయారౌతున్నాయో, వర్షమొకటేయైన, పడిన స్థూలాలబట్టి మంచినీరు, ఉప్పునీరు, కుల్లునీరుగా ఏవిధంగా మారుతుందో, అదేవిధంగా ప్రాణవాయువు వివిధ స్థానాల్లో, వివిధకర్మలను నిర్వహించడం బట్టి, వివిధ నామాలతో పిలువబడుతుంది. కాని వీటన్నింటికీ మూలమైనది ప్రాణవాయువే. (Life force) అంతఃకరణమేవిధంగా సమాహారరూపమో, ఆవిధంగానే ప్రాణవాయువు కూడ. **అంతఃకరణాన్ని అదుపు చేస్తే మనసు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారాదు లేవిధంగా అదుపు చెయ్యబడతాయో, అదేవిధంగా ప్రాణవాయువును అదుపు చేస్తే మిగిలిన వాయువులు అదుపు చెయ్యబడతాయి.**

3. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసముల ద్వారా ముక్కు రంధ్రముల నుండి ప్రసరింపబడేది ప్రాణవాయువని అంటారు. దీని స్థానం హృదయం.

4. మలాన్ని, మూత్రాన్ని శరీరం నుండి విసర్జింపజేసే క్రియాకలాపం చేసేది అపానవాయువు. దీని స్థానం గుదస్థానం (Anus).

5. ప్రాణవాయువును, అపానవాయువుల సంచారాన్ని సమీక్షిస్తూ శరీరమంతా సంచరించేది వ్యానవాయువు.

6. ఆకర్షణ, వికర్షణ మొదలగు విక్షేపములను (Flatuations) పొందుచూ, సంచరించేది ఉదాన వాయువు. దీని స్థానం కంఠప్రదేశము.

7. భుజించిన, త్రాగిన సర్వవిధ ఘన, ద్రవపదార్థాలను సమీకరించి, జీవక్రియను (Metabolism) చేసేది సమానవాయువు. దీని స్థానం నాభిప్రదేశము.

8. ఒక్క ప్రాణవాయువే పంచవిధ వాయువులుగా రూపాంతరం చెంది వివిధ శారీరక క్రియాకలాపాల్ని చేస్తున్నప్పటికిని, దాని అసలు రూపం "ప్రాణం" "Bio-Motive force" అనవచ్చును. ఇది రసాయిన శాస్త్రమందు చెప్పబడిన Oxygen కాదు. పంచవిధ కోశాల్లో ప్రాణమయకోశమునకు సంబంధించి నది. స్థూలసూక్ష్మ శరీరాలకు చోదకశక్తిగా ఉంటుంది.

9. ఇటువంటి ప్రాణవాయువును నడిపించే ప్రధానమైన వాయువు ఒకటి కలదు. దాన్ని మహాప్రాణమంటారు. ఇది స్థూల, సూక్ష్మ ఇంద్రియాలకు సంబంధించి నది కాదు. దీనినే "ఆత్మ" అని కూడ అంటారు. ఇదొక Supreme Commander.

10. మానవదేహం యొక్క సర్వక్రియాకలాపం పంచ విధవాయువుల సంచారం వలనే జరుగుతుంది. ఉచ్ఛ్వాసము, నిశ్వాసము, ఆకలి, దప్పిక, ఆవలించుట, తుమ్ముట, నిద్ర, మెలకువ, చెమటపట్టుట, త్రేన్పుట, బద్ధకం, మలబద్దకం, తాపం, కోపం, రాగం, విరాగం, ఉష్ణం, శీతలం మొదలగు సర్వ శారీరక ధర్మాలు ఈ వాయుసంచారాల వలనే జరుగుతుంది.

సమన్వయం :-

జ్ఞానియైన వాడు ఈ విషయాన్ని గ్రహించి వాయువును అదుపులోకి తెచ్చు కొంటాడు. మనస్సుకు ఇంద్రియాలు మార్కెటింగ్ ఏజంట్లువంటివి. ఈ ఏజంట్లు వలనే మనస్సు వర్తకవ్యాపారాలు చేస్తుంటుంది. ఇటువంటి ఇంద్రియాలనే ఏజెంట్లను నడిపించేది వాయువు. ఇటువంటి వాయువును అదుపు చేయగలిస్తే, సకలకోరికలకు, తద్వారా సర్వదుఃఖాలకు మూలమైన మనస్సు అదుపులోకి వస్తుంది. మనస్సు యొక్క వ్యాపారం ఆగిపోతే కొట్టులేదు, ఖాతాదారులు లేరు, ప్రకటనలు, ప్రచారం చేసే ఏజెంట్లు ఉండరు. దీనికి ప్రధానమార్గం ప్రాణాయామం. అనగా ప్రాణము యొక్క ప్రయాణమని అర్థం. మనిషి ఆయువు నిర్ణయించేది కూడ ఈ ప్రాణవాయువే.

శిశువు తల్లిగర్భం నుండి భూపతనమయ్యేటప్పుడు తీసుకొన్న ప్రథమశ్వాస నుండి మరణించేటప్పుడు వదిలిన తుదిశ్వాస వరకు ఎన్ని శ్వాసలు చేస్తాడో దాన్ని

బట్టే ఆయువు నిర్ణయింపబడుతుంది. తక్కువ శ్వాసలు తీసుకొన్నవాడు ఎక్కువ కాలం బ్రతుకుతాడు. అసలు శ్వాసలే తీసుకోనివాడు మరణమే పొందడు. ఇటు వంటి శారీరక, మానసిక శక్తుల గూర్చి యువతకు అర్థమయ్యే విధానంలో, పద జాలంతో ఉదాహరణలతో చెప్పవలసిన బాధ్యత జ్ఞానులపై ఉంది. **పరుగులు పెట్టేటప్పుడు, దొంగతనం చేసేటప్పుడు, సంభోగం చేసేటప్పుడు, కోపం వచ్చినప్పుడు, పోరాటం చేసేటప్పుడు, ప్రాణవాయువు సంచారాన్ని, వేగాన్ని గమనిస్తే, వాయువుకు మనిషి శరీరంలో కల సర్వ క్రియా కలాపంపై ఎటువంటి అధికారముందో తెలుస్తుంది.** దీన్ని గమనించుటే ధ్యానంలో చేయాలి. అది ధ్యానం వల్లనే సాధ్యమౌతుంది.

మనస్సనగానేమి?

1. వాసనలు (కోరికలు) సముదాయమే మనస్సు. ఆత్మతో మనస్సును అను సంధానం చేయుటవలనే వాసనలు నశించును. ఉప్పు, నీటిలో కరిగి, నీరుగానే మారినట్లు, మనస్సు పరమాత్మ యందు కలిసి పరబ్రహ్మమే యగును. ఎంతమేరకు మనస్సు పరమాత్మ సన్నిధికి చేరువగునో, అంత మేరకు మనస్సు మహిమలు తగ్గిపోవును. జన్మపరంపరల్లో ప్రోది చేసుకొన్న కోరికలు ఇనుప పుల్లల వంటివి. వాటితో తయారైన పంజరంలో మనస్సనే చిలుక బంధింపబడి ఉంటుంది. కోరికలు విడువనంతకాలం మనస్సుకు విముక్తిలేదు. అందుకే గౌతమబుద్ధుడు కోరిక జన్మపరంపరలకు కారణ మన్నాడు. వాసనలు, మనస్సు వేర్వేరు అంశాలుకావు. సూక్ష్మమైన కోరికలే సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన మనస్సుగా ఏర్పడును. ఇటువంటి వాసనామయమైన సూక్ష్మతర మనస్సు, స్థూలాకృతి పొంది, విషయవాంఛలతో సంబంధం పెట్టుకొనుటవలనే, అనుభవంలో దుఃఖంకాని, సుఖంకాని, భౌతికంగా కలుగు తుంది. వాసనలు నశించుటే అమనస్కము. దీన్నే **అవతార్ మెహర్ బాబా గారు ప్రవచించారు.**

2. కఠినమైన ఉక్కును వేడిచేసి, పిండిగా కొట్టి, ద్రవరూపంగా మార్చుట వలన ఏవిధంగా స్థూలరూపం మాయమయ్యేటట్లు చేస్తున్నామో, అదేవిధంగా స్థూల

రూపం వహించిన మనస్సును కఠోర సాధనలద్వారా రూపరహితం చేయాలి. ఆవిధంగా చేయుటకు కర్మ, ఉపాసన, జ్ఞానమార్గాలు శాస్త్రమందు చెప్పబడ్డాయి.

3. కర్మయోగము వలన చిత్తశుద్ధి, భక్తియోగము వలన చిత్తఏకాగ్రత, జ్ఞాన యోగము వలన మోక్షము సాధింపవలెను. ఒకే క్రియాపదము రెండు అర్ధములను చెప్పునట్లు, పైన చెప్పిన కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, యోగ, సాధనల వలన మనస్సు, అది ఏర్పడుటకు మూలమైన వాసనలు ఒకేసారి నశిస్తాయి.

మనస్సును వశపర్చుకొనే మార్గాలు

మనస్సును వశపర్చుకొనుటకు పతంజలి మహర్షి యోగశాస్త్ర గ్రంథంలో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులనెడి అష్టాంగ యోగము చెప్పాడు. వాటిని అవలంబించుటకు ముందు "వాఙ్మియమం, అపరిగ్రహం, నిరాశా నిరీహలు, ఏకాన్తవాసము" అనే నాలుగు నియమాల్ని పాటించాలని "వివేకచూడామణి" గ్రంథమందు జగద్గురు ఆదిశంకరాచార్యులవారు నిర్దేశించారు. ఈ నాలుగు ద్వారాలు దాటిన పిదప, యమ, నియమ ద్వారాలు దాటాలని, అటు పిమ్మట మిగిలిన ఆసనాది ఆరుద్వారాలు దాటగలమని చెప్పారు. వాఙ్మియమ చతుష్టయ ద్వారాలు దాటనిదే అష్టాంగ యోగం సాధించుట సాధ్యం కాదని శంకరాచార్యలవారు నొక్కి వక్కాణించారు.

వాఙ్మియమ ద్వారము:-

1. ఇందులో ప్రధానంగా చేయవలసిన విధి వాక్కును అదుపులో పెట్టడం. మౌనవ్రతాన్ని పాటించుట లేదా పరిమితంగా, హితంగా మాట్లాడుట, అలవర్చుకోవాలి. వీలయినచో సంజ్ఞలద్వారా ఇతరులకు సమాధానాలు చెప్పుట మంచిది. సామాన్యులకిది సర్వత్రా పాటించుట సాధ్యం కాని పని. కావున వారానికొక రోజైనా మౌనవ్రత నియమాన్ని పాటించుట అలవర్చుకోవాలి.
2. కొంతమంది మౌనవ్రతాన్ని పాటిస్తూ బాకీలు లెక్కవేయుట, ఆస్తిపాస్తుల కాగితాలు తిరుగవేయుట, గతించిన సంఘటనలను నెమరువేయుట చేస్తుం

టారు. ఇటువంటి మౌనవ్రతం కుక్కతోక వంకర చందమౌతుంది. అయితే మౌనవ్రతంలో భావాలు బయటకు రావా అంటే? మామూలు పరిస్థితి కన్న ఎక్కువగా వస్తాయి. వాటన్నింటినీ ఆహ్వానించాలే తప్ప, వాటిలో లీనమై పోకూడదు. అట్టడుగున దాగున్న భావాలన్నీ బయటకు పూర్తిగా వచ్చేయాలి. మంచి, చెడుభావాలు వస్తాయి. రానీయండి. గాబరాపడి పోకూడదు. మౌనవ్రతంలో తండోపతండలుగా భావాలు వచ్చుట సహజం. వాటిని నిరోధింపరాదు. నిరోధిస్తే మరింత బలపడతాయి. దీన్ని పూర్తిగా పాటించినవారు అవతార్ మోహర్‌బాబాగారు. నలభై సంవత్సరాలు మౌనంగానే ఉండిపోయారు. **భగవంతునితో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడే భాష మౌనమొక్కటేయని గ్రహించాలి.**

3. ఒకవేళ మౌనవ్రతాన్ని పాటించుట సాధ్యంకాకపోతే, అవసరమైన పదజాలాన్నే మితంగా ప్రయోగించాలి. శబ్దం కూడ ఎంతమేరకు ఇతరులకు వినిపించడానికవసరమో, అంతమేరకే శబ్దశక్తిని ఉపయోగించాలి. అనవసరంగా పెద్దగా మాట్లాడుట, గట్టిగా అరచుట, పరుషపదాలు, అశ్లీలవాక్యాలు, కోపం తెప్పించే సూటీపోటీ మాటలు ప్రయోగింపరాదు.
4. నాలుకను స్వాధీనం చేసుకొనుట కూడ మౌనవ్రతం క్రిందకే వస్తుంది. నాలుక రుచుల్ని కోరుతుంది. రుచులమీదికి మనసు మళ్లిందా మనసు బలపడి పోతుంది. అది బలపడితే వాసనలు మరింత బలపడతాయి. బలపడిన వాసనలు, మనస్సుకు మహాశక్తిని ప్రసాదించి, కొరకరాని కొయ్యను చేస్తాయి. **వాక్కును, జిహ్వను జయిస్తే చాలా వాటిని జయించినట్లే అవుతుందని జగద్గురు శంకరాచార్యుల వారు చెప్పారు.**

అపరిగ్రహ ద్వారము :-

ఇతరుల నుండి ఎటువంటి వస్తుజాలాన్ని పరిగ్రహించకుండా ఉండే విధానాన్ని అపరిగ్రహమంటారు. విలువ కల వస్తువులనే కాకుండా, చిన్నచిన్న వస్తువులైన పూవులు, మొక్కలు, గడ్డి, తినుబండారాలు వగైరా వాటిని కూడ గ్రహింపరాదు. అడగకుండా ఎవరైనా ఇచ్చిన యెడల, అందుకు తగిన ఫలితాన్ని

వారికి కలిగించాలి. అదేవిధంగా ఫలితాన్ని ఆశించి, ఇతరులకేదీ ఇవ్వరాదు. ఇచ్చినా ఆశించిన ఫలితం రానప్పుడు దుఃఖింపరాదు. దీన్నే భగవద్గీతలో కర్మఫల త్యాగ మన్నారు. ఫలితాన్ని ముందుగా ఆశించి పనులు ఇతరులకు చేస్తే, ఫలితం రానప్పుడు దుఃఖించవలసి ఉంటుంది.

కాబట్టి పనులు చేసుకొంటూ పోవాలి తప్ప ఫలితాల్ని ఆశించి చేయరాదని స్వామివివేకానంద గట్టిగా చెప్పారు. పరిగ్రహణ వలన ఇతరులకు బాకీ పడవలసి ఉంటుంది. బాకీలు తీర్చడానికి అప్పులు ఏవిధంగా చేస్తామో? లేదా నిల్వ ఉన్న సొమ్ము నుండి తీస్తామో? అదేవిధంగా సాధనవల్ల సంపాదించుకొన్న పుణ్యాఫలాన్ని ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. ఇతరులనుండి పరిగ్రహణవలన బంధాలు ఏర్పడతాయి. బంధాల వలన బంధుజనం, కర్మఫలం పొందవలసి ఉంటుంది. వాటిని వదిలించు కోవడానికి జన్మ పరంపరలు ఎత్తవలసి ఉంటుంది. జడభరతుని కథ ఇందుకు చక్కని ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చును. కాబట్టి యోగసాధన చేదలచుకొన్నవారు ఈ నియమాన్ని జాగ్రత్తగా పాటించాలి.

నిరాశానిరీహ ద్వారాలు:-

దేనియందు ఆసక్తి లేకుండా ఉండడాన్ని "నిరాశ" అంటారు. దేనియందు కోరిక లేదా సంకల్పం లేకపోవుటను "నిరీహ" అంటారు. "అపరిగ్రహం" అభ్యాసం చేస్తే ఈ రెండూ సులభంగా పట్టుబడతాయి. ఏదైనా వస్తువును పొందాలనే కోరిక కల్గగానే, దాన్ని ఏవిధంగానైనా స్వంతం చేసుకోవాలనే తీవ్ర తపన కలుగు తుంది. అటువంటప్పుడు దాన్ని సాధించుకోవడానికి ఇతరుల నుండి ఏదైనా గ్రహించడం చేస్తాం. ప్రత్యుపకారంగా వారికి కావలసిన పనులు చేయడం కోసం అడ్డదారులు తొక్కవలసి ఉంటుంది. వీటన్నింటికీ మూలకారణం వస్తువుల యందు కల మమ కారం, ఆశ, స్వంతం చేసుకోవాలనే కోరిక.

కాబట్టి వీలయినంత వరకు దేనిమీద మోహం, మమకారం పెంచుకోరాదు. చివరకు భార్య, పిల్లల్ని పోషించడాన్ని కూడ కర్తవ్యంగా భావించి చేసుకుంటూ పోవాలి తప్ప ఆశలే పెంచుకొంటే దుఃఖం వస్తుంది. అందుకే పరతత్వాన్ని అనుభవ యుక్తం చేసుకొన్నవారు ఇంద్రాది దేవతలను, స్వర్గసుఖాలపై కూడ ఆసక్తి చూపరు.

పరలోక సుఖాలనే కాలదన్నినవారికి, ఇహలోక వస్తుజాలమొక లెక్కలోనిదికాదు. కాబట్టి అపరిగ్రహాన్ని అలవర్చుకొంటే నిరాశ, నిరీహద్వారాలు దాటుట చాలా సులువౌతుంది.

ఏకాంతవాస ద్వారము:-

1. "మనస్సు ఎక్కడ శాంతించి, ప్రసన్నమగునో అదే నిజమైన ఏకాంతవాస మని" శాస్త్రం చెపుతుంది. ఉపద్రవాలు లేకుండ, జన సందోహం లేకుండా, శుచియైన, రమణీయప్రకృతి వాతావరణంకల ప్రదేశం ఏకాంత వాసానికి యోగ్యమైనదని బాహ్యార్థము.
2. ఉద్యానవనాలు, పర్వతగుహలు, దేవాలయప్రదేశాలు, ప్రశాంతమైన గృహాంత ర్భాగం, అనువైన ప్రదేశాలని శాస్త్రం నిర్ణయించింది.
3. కాని యోగమార్గాన్ని, అవలంబించిన వారికి, గురూపదేశం వలన అనుభవ యుక్తమైన పరబ్రహ్మమే ఏకాంతవాసమని చెప్పబడింది. ఇది అంతరార్థము.
4. ఏకాంత ప్రదేశమెందుకంటే జ్ఞానేంద్రియాలు పొందిన స్పందనల వలన కర్మేంద్రియాలను ప్రకోపించే సాధన సంపత్తి ఉండదు. గనుక పవిత్రమైన దని చెప్పబడింది.
5. సిద్ధులు మొదలైనవారు సంచరించే ప్రదేశాలైతే వారి భావవీచికలు మనపై ప్రసరించి, ఏకాంతవాసంలో మనస్సు మరింత పరిపక్వత చెందుతుంది.
6. కొంతమేరకు ఇంద్రియాలను నిగ్రహించినవారే అసలు ఏకాంతవాసాన్ని కోరుకొంటారు. లేనివారికి ఏకాంతవాసం, భయాన్ని, విసుగుదలను కలిగిస్తుంది.
7. ఏకాంతవాసం వలన అంతర్ ఇంద్రియాలు స్వాధీనంలోకి వచ్చి, అహంకార నిర్మూలనం జరిగి, చిత్తవృత్తి స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది. ఇటువంటి స్థితి వస్తే యోగాభ్యాసం లేదా ధ్యానయోగం చేయుటకు అనువుగా ఉండి సిద్ధి లభిస్తుంది.

అజ్ఞానభూమికలు - జ్ఞానభూమికలు

యోగవాసిష్ఠ గ్రంథం వేదాంత ప్రపంచంలో తలమానికమైంది. సర్వ సంశయాలను నివారించగల దివ్యౌషధం వంటిది. ఆదికవి వాల్మీకి మహర్షి తన ప్రధాన శిష్యుడైన భరద్వాజునకు చెప్పినట్లుగ విశదీకరింపబడింది. శాపవశాత్తు శ్రీమన్నారాయణుడు దశరథపుత్రుడైన శ్రీరామునిగ జన్మమొంది, మాయచే ఆవరింపబడి, స్వస్వరూపస్థితిని మరిచి సామాన్యమానవునివలె దుఃఖిస్తాడు. కుల గురువైన వశిష్ఠ మహర్షులవారు వ్యాస, విశ్వామిత్రుల సలహామేరకు శ్రీరామచంద్రునకు అనుష్ఠాన వేదాంతాన్ని (Practical)సర్వతో ముఖంగా వివరిస్తారు. అట్టి వివరణలోని అంతర్భాగమే అజ్ఞాన, జ్ఞానభూమికలు. వాటి సారాంశాన్ని సామాన్యుల కర్ధమయ్యేటట్లు వివరించడానికి చేసిన ప్రయత్నమింది.

అజ్ఞాన భూమికలు:-

1. బీజజాగ్రత్తు, 2. జాగ్రత్తు, 3. మహాజాగ్రత్తు, 4. జాగ్రత్‌స్వప్నము, 5.స్వప్నము, 6. స్వప్నజాగ్రత్తు, 7. సుషిప్తి - ఇవన్నీ మరల మిళితమై అనేక భూమికల క్రింద ఏర్పడును.

బీజ జాగ్రత్తు:-

మనకు కనబడుచున్న ఈ చరాచర జగత్తు సృష్టింపబడకముందు ఎటువంటి వికారములు లేని శుద్ధ చైతన్యస్థితిలో కల్గిన క్షోభవలన (Explosion లేదా Movement) ఈ సృష్టి జరిగిందని చెప్పబడింది. అటువంటి బీజాన్నే "బీజ జాగ్రత్తు" అని చెప్పబడింది. సైన్సులో చెప్పబడిన "BIGBON" Theory కిది మూలం కావచ్చును. మహావిస్ఫోటనం వలన గ్రహతారకాదులు పుట్టాయనే సిద్ధాంతం కలదు. నేటికాలపు ఉదాహరణగా చెప్పాలంటే మినపరుబ్బుకు ఆకృతి ఉండదు, కాని గారెలుగా, బూరెలుగా, దోసెలుగ, ఇడ్లీలుగా తయారైనపుడే ఆకారంలోను, రుచిలోను, బేధం కనిపిస్తుంది. మరల వాటిని పిసికి ముద్దగా చేసి మినపరుబ్బులో కలిపితే నిరాకారమౌతుంది. విశ్వపదార్థం నుండి ఏర్పడిన లోకాలే ఈ అండపిండ బ్రహ్మాండాలన్నీ.

2. జాగ్రత్తు:-

ఎక్కడి నుండి వచ్చామో దాని ఉనికిని మర్చిపోయి, ఇప్పుడున్న స్థితే అసలు సిసలైనదని, నిత్యమైనదని, సత్యమైనదని భావించి అహంకారాల్ని పెంచుకొనుటనే జాగ్రత్తు అంటారు. మినపరుబ్బు నుండి ఏర్పడిన బూరెలు, గారెలు, రుబ్బుకన్నా భిన్నంగా కనబడినట్లు, పచ్చిరుబ్బు అరుచిగ, దాని నుండి ఏర్పడిన తినుబండరాలు రుచిగ భావన చేయుటని అర్ధం. బూరెచిన్నదని, అట్టు పెద్దదని Compare చేసుకొని దుఃఖాన్ని పొందుటను కూడ జాగ్రత్తు అనవచ్చును.

3. మహా జాగ్రత్తు:-

పూర్వజన్మలోకాని, ప్రస్తుత జన్మమందుకాని ప్రోగుచేసుకొన్న కోరికలను దృఢంగా అనుభవిద్దామనే సంకల్పం వలన కల్గిన అనుభవాన్ని "మహాజాగ్రత్తు" అని చెప్పబడింది. వివిధ రంగాల్లో ఉన్నతస్థితికి చెందినవారు జీవిత వివరాలను పరిశీలిస్తే, వారు ఏవిధంగా జీవితగమ్యాన్ని నిర్ణయించుకొని, అదే పనిగా దాన్ని సాధించుటకు అభిలషించారోనన్న సాధన వలన తెలుస్తుంది. అదే విధంగా పూర్వజన్మలో సాధించవలసిన దాన్ని సాధించలేక తనువు చాలించి, ప్రస్తుత జన్మమందు దాన్ని కొనసాగించుట కూడ దీని క్రిందికి వస్తుంది. బాల్యవస్థలోనే సంగీతం, సాహిత్యం, యోగం ఎవరూ చెప్పకుండా చేసేవారు ఈ కోవకు చెందుతారు. **పురాణాల్లో చెప్పబడిన లవణమహారాజు వృత్తాంతము. దీనికి చక్కటి ఉదాహరణ.**

4. జాగ్రత్ స్వప్నము:-

జాగ్రత్ స్థితిలో ఉంటూ, మనస్సు కల్పించిన మాయల్లోపడిపోవుట "జాగ్రత్ స్వప్నము" అని చెప్పబడింది. ఒకటి రెండుగా కనబడుట, ఎండమావులవంటి భ్రమలు పొందుట మొదలగు స్థితులను పొందుతాడు. ఇంగ్లీషులో చెప్పబడిన Vision లేదా Waking Dream వంటిది. ఇటువంటి స్థితి చాలా ప్రమాదకరమైనది. మెలకువగా ఉంటూనే ఏదేదో ఊహించుకొని, కలలుకనే స్థితికి, పారవశ్యతకు చేరుకొంటాడు. ప్రక్కనున్న వారిని, ఇంటిలోకి వచ్చి పోయేవారిని కూడ గుర్తించడు. ఇటువంటి స్థితిలో ఉన్న వారి ఇంటిలోనికి పట్టపగలు దొంగలు దూరి దొంగతనం

కూడా చేయవచ్చును. కాని అందరికన్న పెద్ద దొంగమనసే. కన్నకలలు నిజంకాదని, జాగ్రత్ స్థితికి వచ్చిన తరువాత తెలుస్తుంది. కావున దీన్ని "జాగ్రత్ స్వప్నము" అన్నారు.

5. స్వప్నావస్థ :-

నిద్రయందు కలలుకనే స్థితి. ప్రతిరాత్రి నిద్ర పట్టినకాలమంతా కలలు రావు. నిద్రలో అది, మధ్యమ, అంతిమ దశలుంటాయి. (Begining, Middle, End)ఈ మూడు కాలాల్లో అనుభవించిన విషయాలు పూర్తిగా అసత్యాలు కావు. కొంతవరకు సత్యాలే. కొద్ది కాలమే అనుభవించితినని భావించుటే స్వప్నావస్థ. ఎక్కువమంది భావించినటుల నిద్రలో కలలు కనుట స్వప్నం కాదని అర్దమౌతుంది. ఈ స్థితి శరీరమందలి కంఠ ప్రదేశమున కల విశుద్దచక్రమునుండి, హృదయ స్థానమందు కల, అనాహతచక్రం వరకు కల మధ్యప్రదేశమందలి నాడీకూటమి యందుకలుగును.

6. స్వప్నజాగ్రత్తు :-

తీవ్ర అభిమానము, మమకారములచేగాని, అధికకాలం స్థిరమైన కల్పనా జగత్తులో మునిగిపోవుట వలన స్వప్నము జాగ్రదవస్థగ వృద్ధి పొందుటను "స్వప్న జాగ్రదవస్థ" అని చెప్పబడింది. ఇటువంటి స్థితి సత్యహరిశ్చంద్రునకు కల్గింది. ఒక రాత్రికాలము పన్నెండు సంవత్సరాలుగ తోచింది. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత సైంటిష్టు ఐనస్టీను మహాశయుడు ప్రతిపాదించిన "Time and Space" (కాలము-శూన్యము) సిద్దాంతములో ఉంది. విచిత్రమేమిటంటే ఇటువంటి స్థితి దేహమున్నప్పుడు, నశించిన తరువాతను కలుగుతుంది. అనగా కోరికల సమాహారమైన మనస్సు మరణించిన పిదప కూడ స్వప్నజాగ్రత్తులో విహరిస్తుందని చెప్పబడింది. మాష్టరు CVVగారు పుత్రశోకంతో పరితపిస్తున్న భార్యకు, స్వప్నప్రాయమైన అవస్థను, నిజమైన దానిగ కల్పించారు. ఇటువంటి స్థితి కవులకు, కళాకారులకు, సృజనాత్మక ప్రవృత్తి కలవారికి, అపూర్వవస్తు నిర్మాణం చేసేవారికి ఎంతో సహకరిస్తుంది. ఇటువంటి స్థితిలో తాను పొందిన అనుభూతులనే ప్రయోగశాల్లో పరీక్షించి చూసానని ఐనస్టీను మహాశయుడు చెప్పాడు. ఆయన మాటల్లోనే చెప్పాలంటే

"I used to sit lonely and contemplated upon Nature, an idea or thought flicker my mind, what I did was, just I put it in my laboratory and being tested".

7. సుషుప్తి అవస్థ :-

ఇంతకు పూర్వం చెప్పబడిన స్వప్నజాగ్రదస్థ యందు మనస్సు తృణ, కాష్ఠ, లోహాదుల వలె జడత్వము పొందును. దుఃఖమును కలుగజేసే వాసనలు లేదా కోరికలతో ఆవరింపబడిన మనస్సు జడత్వం (Stand stillness) పొందే స్థితినే స్వప్నావస్థ అంటారు. ఈస్థితిలో మనసు జడమైన "నేను" అనే అహంకారం మాత్రం నిలిచి ఉంటుంది. దీని గూర్చి మాండూక్యోపనిషత్తు నందు చక్కటి ఉదాహరణ చెప్పబడింది. సుషుప్తిలో ఉన్న వ్యక్తిని, మేల్కొలిపితే "మంచి నిద్ర పాడు చేసావు" అనే వాక్యం వస్తుంది. ఇందులో కల విశేషమైన "మంచి" (Good)ని పొందుతున్న "నేను" అనే భావన మాత్రం మిగిలి ఉంటుందని వివరించింది. భావికాలంలో కూడ దుఃఖకారణాలైన వాసనలచే నిండి, మనస్సు జడత్వమొందుట కూడ సుషుప్తి క్రిందనే వస్తుంది.

జీవుల్లో కొందరు జాగ్రత్ స్వప్నమందు అనగా మెలకువ కలిగి కలలుకనే స్థితిలోను, మరికొందరు స్వప్నజాగ్రత్తు అనగా కలలుకంటూనే మెలకువ కలిగిన స్థితిలోను ఉంటారని, సంసారం ఎంతకాలమైనా స్వప్నజాగ్రత్తు అవస్థయందును ఉంటుందని నిర్ణయింపబడింది.

❖ ❖ ❖

జ్ఞాన భూమికలు

1. శుభేచ్ఛ, 2. విచారణ, 3. తనుమానస, 4. సత్వాపత్తి, 5. అసంసక్తి, 6. పదార్థాభావన, 7. తుర్యగ.

ఈ సప్తజ్ఞానభూమి కలకు అంతమున "ముక్తి" అనే స్థితి ఉంటుంది. ఈ స్థితి పొందిన వారికి దుఃఖముండదు. తద్వారా పునర్జన్మముండును.

1. శుభేచ్ఛ భూమిక :-

మూర్ఖత్వము విడిచిపెట్టి, శాస్త్ర పరిచయాన్ని పెంపొందించుకొని, సజ్జనులతో స్నేహం చేస్తూ, పరమార్థాన్ని గ్రహిస్తాననే వైరాగ్యభావంతో కూడిన సంకల్పం మనస్సు నందు కలుగుటే "శుభేచ్ఛ" అని చెప్పబడింది. అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన గుణం సంకల్పబలమని, అది లేనిచో దేనిని సాధింపలేమని అర్థం చేసుకోవాలి. "It is the "will" that rules the world" అని స్వామి వివేకానందుల వారందుకే చెప్పారు.

2. విచారణ భూమిక :-

ప్రథమభూమికయైన "శుభేచ్ఛ" యందు చెప్పబడినట్లు శాస్త్రపరిచయము వలన, సజ్జన సత్పురుషసాంగత్యం వలన పొందిన వైరాగ్యభావాన్ని అనుభవ పూర్వకం (Practical) చేసుకొనుటకు అవలంబించే సదాచార ప్రవృత్తిని (Executive Behaviour) "విచారణ" అంటారని చెప్పబడింది. ఇది చాలా ప్రధానా మైన భూమిక. శుష్కవేదాంతాన్ని ఎంతైనా చెప్పవచ్చును కాని అనుష్ఠించుట చాలా అవసరం. "విచారణ" భూమిక లేని సత్పురుషులు, సాధువులు, పీఠాధి, మఠాధి పతులు ప్రస్తుత సమాజంలో అధికమైనారు. మేరుపర్వతమంత భావన కన్న ఆవగింజంత ఆచరణమిన్నయని అందుకే చెప్పబడింది. సంకల్పము, కార్యము ఒకటైనప్పుడే సత్ఫలితాలు వస్తాయి. **ఈ భూమికను పాటించేవారు అధికంగా కల సమాజం సర్వతోముఖ అభివృద్ధి చెందుతుంది.**

3. తనుమానస భూమిక :-

ప్రథమ, ద్వితీయ భూమికలైన "శుభేచ్ఛ, విచారణ"లచే కలుగు జ్ఞానముచే తన్మాత్రలయందు (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ) కల్గు అనాసక్తియే "తనుమానస" అని చెప్పబడింది. వైరాగ్యాన్ని అనుష్ఠానం చేసినంత మాత్రంచేత సరిపడదు. తిరిగి ప్రాపంచిక విషయాలకులోను కాకుండా ఉండాలి. సుందరరూపాన్ని చూసి సంబరపడకూడదు. ఇది "కన్ను" అనే జ్ఞానేంద్రియానికి సంబంధించినది. సువాసనలకు మత్తెక్కిపోరాదు. ఇది "ముక్కు" అనే ఇంద్రియానికి సంబంధించినది. శ్రావ్యమైన ప్రియమైన శబ్దజాలానికి నిబద్ధత చెందరాదు. ఇది "చెవి" అనే ఇంద్రియానికి సంబంధించినది. రుచికరమైన పదార్థాలకు ఉబలాటపడరాదు. ఇది "నోరు" అనే ఇంద్రియానికి సంబంధించినది. నరాలు జివ్వుమనిపించే స్పర్శకు లొంగిపోరాదు. ఇది "చర్మము" అనే ఇంద్రియానికి సంబంధించినది. పంచభూతాల యొక్క సూక్ష్మరూపాలైన (Molecular) తన్మాత్రలు, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబంధించినవి. వీటికి లొంగిపోకుండా ఉండే స్థితినే "తనుమానస" అంటారు.

4. సత్వాపత్తి భూమిక :-

ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ భూమికలైన శుభేచ్ఛ, విచారణ తనుమానస భూమికలు అభ్యసించగా, ప్రాకృతికమైన బాహ్య విషయాలనుండి మనసు మరలుతుంది. విరామస్థితిని పొందుతుంది. అనగా దేన్నీ కోరని, ఆశించని స్థితి పొందుతుంది. దీని వలన భ్రాంతి తొలగి మాయ కల్పించే మాయాజాలంలో పడకుండా ఆత్మయందు మాత్రమే మనసు లగ్నమౌతుంది. మరి ఎటువంటి విక్షేపాలు కాని, వికల్పాలు కాని ఉండవు. ఇటువంటి స్థితినే "సత్వాపత్తి" అంటారని చెప్పబడింది. ఇది నిర్వికల్ప సమాధితో సమానమైనది. **ఇటువంటి భూమిక చేరిన వివేకిని "బ్రహ్మవేత్త" (బ్రహ్మ పదార్థమును తెలుసుకొన్నవాడని మాత్రమే) అని అంటారు.**

5. అసంసక్తి భూమిక :-

ఇంతకు పూర్వం చెప్పబడిన చతుర్ భూమికలను బాగుగా అభ్యసించుట వలన, బాహ్యజగత్తునందుకల, అంతర్జగత్తు నందు కల విషయాలచే గాని, కోరిక

లచే గాని, స్పృశించబడక, నిస్సంగత్వమును పొంది, సమాధిస్థితి పరిపక్వముచే వృద్ధి పొందిన ఆత్మసాక్షాత్కార ఆనందమందు (బ్రహ్మానందం లంటారు) (Escatcy) తేలియాడు స్థితిని "అసంసక్తి" అని అంటారని చెప్పబడింది. **ఈస్థితి పొందిన వానిని "బ్రహ్మవిద్వరుడు" (బ్రహ్మ పదార్థమును శ్రేష్ఠంగా తెలుసు కొన్నవాడు) అని అంటారు.**

6. పదార్ధా భావన భూమిక :-

పైన చెప్పబడిన పంచవిధ భూమికలను అభ్యసించుట వలన "ఉపరతి" కలుగుతుంది. (ఉపరతి యనగా ఎల్లప్పుడూ విలీనమై యుండుట అనవచ్చును. లేదా తాదాత్మ్యము అనగా వేరొక దానిలో కలిసిపోవుటని అర్థం). జాగ్రదవస్థలో (Conscious State) ఉన్న, సమాధ్యవస్థలో (Super Conscious State) ఉన్న ఎటువంటి భావనలుండవు. కాని దేహయాత్ర కొరకు మాత్రము, పరులచేసే ప్రయత్నాల పట్ల, కొద్దిపాటి భావన కల్గియుండే వాని అవస్థను "పదార్ధాభావన" అని అంటారు. ఆత్మ దర్శనానికి ఆధారమైంది భౌతికశరీరం కావున, దాన్ని కాపాడుకోవాలనే జ్ఞానం సమాధిస్థితిని పొందిన యోగికి ఉండదు కనుక, అటువంటి వారిని ఆశ్రయించుకొన్నవారు, వారి బాగోగులను చూస్తుంటారు. కాని యోగికి మాత్రం వాటిపట్ల స్పృహ, స్పందన ఉండదు. **అవదూతలు ఇటువంటి కోవకు చెందినవారే. భగవాన్ రమణమహర్షులవారికి, నాయనిగారు, ఇటువంటి సపర్యలే చేసారు. అవతార్ మెహర్‌బాబా "మస్తులకు" స్నానపానాదులొనర్చారు. ఇటువంటి వానిని "బ్రహ్మ విద్వరీయుడు" (బ్రహ్మ పదార్థాన్ని తెలుసుకొన్న వారితో శ్రేష్ఠా తిశ్రేష్ఠుడు) అని అంటారు.**

7. తుర్యగభూమిక :-

ఆరవభూమికయైన "పదార్ధాభావన" ను చిరకాలం అభ్యసించుట వలన బేధ భావము. (Dualnature) పోయి తాను భగవత్ తత్వము కన్న భిన్నంకాదని తత్వమసి (అదే నేను) తత్‌సత్ (అది సత్యం) "అయమాత్మా బ్రహ్మ" (నేను బ్రహ్మ పదార్థాన్ని) అన్న బ్రహ్మసూత్రాల కనుగుణమైన స్వస్వరూపస్థితిని (ఎటువంటి ఆత్మస్థితి నుండి ఇటువంటి భౌతిక శరీరస్థితికి వచ్చామో, తెలుసుకొని, తిరిగి తన నిజస్థితికి చేరుట) పొందుటే "తుర్యగ" - అని చెప్పబడింది. ఇటువంటి

వారిని "బ్రహ్మ విద్వరిష్ఠులు" అని అంటారు. (బ్రహ్మ పదార్థాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవయుక్తం చేసుకొన్నవారు) **ఇటువంటి వారికి దేహిధారణ ఉంటుంది. దానికి సంబంధించిన క్రియాకలాప ముంటుంది. విదేహాముక్తి పొందాలంటే తురీయాతీత స్థితిని పొందాలి.**

తురీయస్థితిని పొందిన వారు దేహరక్షణకై కార్యములు చేయవచ్చును లేదా చేయకపోవచ్చును. అనగా అన్నపాన స్నానాదులు చేస్తారు లేదా చేయరని అర్థం. దగ్గరుండే శిష్యవర్గాదులు చేసే ప్రబోధం వలన సంగత్వం లేదా ఆసక్తిరహితులై కార్యములు చేస్తాడు.

గాఢనిద్రలో ఉన్న పురుషుని అతిలోక సౌందర్యవతియైన స్త్రీ ఏవిధంగా సుఖస్పర్శను కల్గించలేదో, అదేవిధంగా తురీయస్థితికి చేరినవారికి ఇహ, పరభోగాలు ఎటువంటివైనా, సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని కల్గించలేవు.

మ్లేచ్ఛులు, చండాలురైనప్పటికిని, ఇటువంటి తురీయస్థితిని పొందినవారు, దేహధారులైనను జీవన్ముక్తులే అవుతారు. ఆంజనేయుడు, ప్రహ్లాదుడు ఇటువంటి వారేనని గ్రహించాలి.

సప్తభూమికల్లో భేదాలు

1. విచారణ, తనుమానస, సత్వాపత్తి స్థితులను పొందినవారు జ్ఞానోదయం పొంది, అజ్ఞానం నశింప జేయుటకు సమర్ధులగుదురుకాని, ఆత్మానంద స్థితిని పొందలేరు.
2. కొంతమంది మహాత్ములు ఒకే జన్మమందు ఏడు భూమికల స్థితులను పొందగలరు. ఇటువంటి వారికి పూర్వజన్మ సంస్కారము వలన ఈ స్థితి కలుగును. కొందరు మూడు, నాలుగు, ఐదు స్థితులను వారివారి జన్మ సంస్కారముల బట్టి పొందగలరు.
3. సప్తభూమికలను ఏమానవుడు పొంది, మనస్సును లయం చేస్తాడో, అట్టి వానికి సప్తద్వీప పర్యంత సామ్రాజ్యము, అష్టసిద్ధులను తృణప్రాయంగా భావిస్తాడు.

4. బంగారం, తనచే కావింపబడిన ఆభరణాలను చూసి, అవన్నీ తన కన్న భిన్నమనుకొని, సహజమైన తన సువర్ణత్వాన్ని మరచి, తాను సువర్ణము కానని దుఃఖించునటుల, అహంకార, మమకారములచే ఆత్మనుగ్రహింపలేక, మనసు దుఃఖిస్తూ ఉంటుంది.

5. జలరూపం కల సముద్రమందు జలమేవిధంగా ఉందో, అదేవిధంగా కనబడు చున్న చరాచర జగత్తు పరమేశ్వరుని యందే కలదు. ప్రకృతి పరమాత్మ కన్న భిన్నంకాదు.

6. ద్రవశీలత్వము కలిగినదగుటవలన, జలము చంచలమైనది. అటువంటి ద్రవశీలత్వము లేనిదగుట వలన పరమాత్మ స్థిరమైనది. ఆకాశంలో వేరొక ఆకాశం లేనట్లు పరబ్రహ్మమందు వేరొక పరబ్రహ్మముండదు. సృష్టియంతా పరబ్రహ్మము యొక్క మారురూపమే.

7. శిల్పి యొక్క చాతుర్యంచేత నిర్మింపబడిన మృత్తికా (మట్టి) సైన్యము, నిజమైన సైన్యముగానే కనబడినట్లు, పరమాత్మ, ప్రకృతికి భేదము లేక పోయినను ఉన్నట్లు భ్రాంతి కలుగును. **విచిత్రమేమిటంటే సమాధి స్థితి పొందిన వారికి కూడ ఇటువంటి భ్రాంతి కలుగవచ్చును.**

8. అద్దమందు దూరమైన వస్తువులు, దగ్గరగా కనబడునట్లు లేదా దూరంగా కనబడునట్లు ప్రకృతి, పరమాత్మకు దూరంగాను లేదా దగ్గరగాను కనబడుతుంది.

❖❖❖

కుండలినీ శక్తి స్వరూప - స్వభావాలు

చిత్రాతిచిత్రమైన విషయమేమిటంటే యోగశాస్త్ర కర్తయైన పతంజలి మహర్షి "కుండలినీ" అనే పదప్రయోగం చేయలేదు. అష్టాంగయోగంలో చేరవలసిన చివరి మజిలీ కుండలినీశక్తిని మేల్కొలుపుటనేది విజ్ఞులందరికీ తెలిసిన విషయమే. నిద్ర లేపడమనే సరికి, మనకు స్ఫురించే దేమిటంటే దానంతటది లేవదని, ఎవరైనా లేపితేనే లేస్తుందనే విషయం స్ఫురిస్తుంది. ఎంతమంది కుంభకర్ణుల నిద్రయైనా, కుండలినీ నిద్రతో సరికావు. కుంభకర్ణుడు ఆరునెలల కొకసారి నిద్రలేస్తాడనే విషయం పురాణాల్లో చెప్పబడింది. అయితే కుండలినీశక్తి అసలు నిద్రలేవదా? అంటే, లేస్తుందనే శాస్త్రం చెపుతుంది. సగటు మనిషి ప్రతిదినం రాత్రినిద్రలో ఉన్నప్పుడు దానంతటదే లేచి, మరల పడుకొంటుందని యోగులు నిర్ణయించారు.

అసలు కుండలినీ శక్తి ఎక్కడుంటుంది?

మూలాధారచక్రంలో ఉందని యోగశాస్త్రం, సాధన చేసిన యోగులు కూడ చెపుతున్నారు. చక్రాలేమిటి? మానవశరీరంలో ఉండడమేమిటని సైన్సు అంగీకరించుటలేదు. Anatomy, Pathology, Nuerology చదువుకొన్న పెద్దపెద్ద డాక్టర్లు ఇదంతా పిచ్చివాగుడు క్రింద కొట్టి పారేస్తున్నారు. కాని సైన్సు మరియు యోగ శాస్త్రం కలిపి చదువుకొన్నవారు మాత్రం మేధోమధనానికి గురై అన్వేషణలు చేస్తున్నారు. సైన్సు మాత్రమే చదువుకొన్నవారికిది అంతసులువుగా అర్ధంకాదు. ఇదే కాదు, ఏ అంశమైనా ఏకపక్షంగా ఆలోచిస్తే అర్ధంకాదు, సమగ్రం కాదు.

కుండలినీ శక్తి మానవదేహంలో కల మూత్రాశయ (Urinary) మలవిసర్జన ద్వారానికి (Excretory) మధ్యన కల మూలాధారచక్రమందు నిబిడీకృతమై ఉందని చెప్పబడింది. యోగశాస్త్రంలో చెప్పబడిన చక్రాలు, భౌతికజగత్తులో కనిపించే రకరకాల చక్రాలవంటివి కావు. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నాడుల కూటమితో కల కేంద్రాలు ముఖ్యంగా సూక్ష్మ స్థితి కవతల దశయైన చైతన్యస్థితి కలవని యోగులు అనుభవయుక్తం చేసుకొన్నారు. స్త్రీలకైతే గర్భాశయం క్రింద Cervix నందు ఉంటుందని నిర్ణయించారు.

మానవదేహంలో వీటి ఉనికి గూర్చి శ్రీవీరబ్రహ్మేంద్ర స్వాములవారు శిష్యులకు వివరిస్తుండగా, "కక్కయ్య" అనే పేరుగల శిష్యుడు విని, గురువాక్యం పొల్లు పోదుకదాయని నమ్మి, ఇంటికి పోయి, నిద్రిస్తున్న భార్యను, ఆరుముక్కల క్రింద నరికివేసి, రక్తమాంసాదులు తప్ప మరేమి కనబడక, విలపించినట్లు బ్రహ్మంగారి చరిత్రలో కలదు.

జగద్గురుశంకరాచార్యుల వారు రచించిన సౌందర్యలహరి" గ్రంథమందు **అవాప్యత్వం భూమిం, భుజగనిభమధ్యుష్టవలయం, స్వమాత్మానాం కృత్వా, స్వపిషి కులకుండేకు హరిణి**" అని చెప్పబడింది. ప్రతిరాత్రి మానవదేహంలో కల కుండలినీ శక్తి, నాడులనన్నింటినీ తన అమృధారలతో తడుపుచు, పిదప భూతత్వం కలిగిన మూలాధారచక్రమందు, తామరమొగ్గ మధ్యలో కల సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన రంధ్రం వంటి రంధ్రంలో పాములవలె చుట్టలు చుట్టుకొని నిద్రిస్తున్నావని తెలిపారు. కాని దాని స్వరూపాన్ని మాత్రం వివరించలేదు. శక్తి స్వరూపిణి కావున రూపలావణ్యాలుండవేమో? మూలాధారచక్ర స్వరూప స్వభావాలు స్థూలంగా ఇంతకు పూర్వం వివరించడం జరిగింది. మరల ఇక్కడ చెప్పడం చర్వితచర్వణమౌతుంది.

కుండలినీ శక్తి నామభేదాలు

"కుండలి" అనే పదానికి సంస్కృత భాషలలో "గుండ్రంగా ఉన్న" "చుట్టబడిన" అనే అర్థాలున్నాయి. ఇంగ్లీషులో "Coiled" అంటారు. ఎలక్ట్రికల్ Stove నందు చుట్టబడిన వైరువలె ఉంటుందట "కుండలిని" అనే పదం "కుండ" అనే పదం నుండి ఉత్పన్నమైందని చెపుతారు. మానవదేహంలో నాభికి వెనుక భాగాన్ని కూడ "కుండ" అంటారు. ఈ ప్రదేశం నుండే 72 వేల నాడులు శరీరమంతా వ్యాపించి ఉంటాయని, దాన్ని ఉత్తేజపర్చడానికి "వజ్రాసనం" వేయాలని, దాని వలన శరీరం వజ్రతుల్యమౌతుందని శాస్త్రం చెపుతుంది. కుండలో పెట్టబడిన అగ్గిని కూడ "కుండలినీ" అంటారు. చెవులకు పురుషులు ధరించే ఆభరణాలను కూడ "కుండలాలు" అంటారు ఇవి కూడ 380 డిగ్రీల్లో ఉంటాయి కదా!

కుండలినీ - బ్రెయిన్‌శక్తి

మానవశరీర నిర్మాణంలో Brain కన్న మించిన శక్తి కేంద్రం మరొకటి లేదు. కపాలగుహతో (Skull) దాగున్న మేధస్సును (Brain Structure) కూడ కుండలినీ అంటారు. ఆపరేషను చేసినప్పుడు కాని చూస్తే కపాలగుహ రెండు ముక్కలుగా విడిపోతుంది. Left Hemi Sphere- Right Hemi Sphere అంటారు. వీటి మధ్యన కోట్లాది Cells తో కూడుకొన్న మొత్తం ముద్దవంటి పదార్థం పామువలె చుట్టలు చుట్టుకొని ఉంటుంది. ఒకసారి National Geographical ఛానల్‌యందు 9 గంటల పాటు Brain Operation రిలే చేయబడింది. నేను స్వయంగా చూసాను. ఇటువంటి Brain నందు కల శక్తి 98% నిద్రాణస్థితిలో ఉండి పోతుంది. ఐనస్టీను అంతటి శాస్త్రవేత్త కేవలం 5% Brain Power మాత్రమే ఉపయోగించారని శాస్త్రజ్ఞులు అంచనావేసారు. అటువంటి నిద్రాణస్థితిలో ఉన్న ప్రదేశాన్ని జాగృతం చేయడమే కుండలినీ శక్తి చేస్తుంది. కాబట్టి Brain లోపలిభాగాల్లో కల నిద్రాణశక్తిని మేల్కొలిపే దాన్నే "కుండలినీ" శక్తి యనుట సమంజసమని యోగులు భావించారు.

వివిధ గ్రంథాల్లో కుండలినీ శక్తి

తంత్ర గ్రంథాల్లో కుండలినీ శక్తిని అధోముఖంగా చిత్రీకరించారు. మూలాధారచక్రంలో పాముపడగ, కపాలగుహలో కల సహస్రార చక్రమందు పాముతోక ఉన్నట్లు చిత్రికరణ జరిగింది. దీని అర్థమేమిటంటే అధోముఖంగా ఉన్న కుండలినీ శక్తి, ఊర్ధ్వముఖం చేసి, నిద్రాణమై ఉన్న మేధస్సులోని ప్రదేశాల్ని చైతన్యవంతం చేయాలని మార్మికంగా చెప్పబడింది. ఆవిధంగా చేసినవారే మహాయోగులు, సిద్ధులు, అవధూతలు, భౌతికజగత్తులో అత్యున్నత స్థాయికి చేరిన మేధావులందరూ ఏదో ఒక రూపంలో కుండలినీ శక్తి జాగృతమైన వారేనని గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ శక్తి జాగృతం కానిదే మహత్తర, లోకోత్తర కార్యాలు సాధించలేము. అందుకే భగవద్గీతలో "ఊర్ధ్వమూల మధఃశ్శాఖం, అశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్" మీదకి వ్రేళ్లు, క్రిందకు కొమ్మలు కల్గిన చెట్టుగా కుండలినీశక్తి చెప్పబడింది. అది వ్యయం

కానిదని కూడ చెప్పబడింది. Energy cannot be destroyed can be transformed అని న్యూటన్ చెప్పిన సిద్ధాంతానికిది ప్రతీక.

క్రిష్టియన్ సాంప్రదాయంలో కూడ "స్వర్గానికి నిచ్చెన" అనే అర్థంలో ప్రయోగింపబడింది "Stariway to Heaven" అని చెప్పబడింది. కొత్తనింబధన గ్రంథంలో అత్యంత కీలకమైన అధ్యాయం "ప్రకటన గ్రంథం" (Revelation) దీనిలో చర్చి, దీపపుస్తంబాలు, రంగురంగుల వర్ణాలు మొదలగు ప్రతీకలతో షడ్చక్రాలశక్తి చెప్పబడింది. ఏసుప్రభువును ప్రార్థించిన తరువాత "ఆమెన్" అని చెప్పుటకు ముందు ఆజ్ఞాచక్రస్థానమైన భృకుటిని (కనుబొమల మధ్యభాగం) అనాహతచక్రస్థానమైన హృదయస్థానాన్ని స్పృశించుట గమనింపదగ్గ విషయం. కుండలినీశక్తి సహస్రార చక్రంలోకి చేరే ముందు దాటవలసిన చివర మజిలీ ఆజ్ఞాచక్రం.

మరల జాగ్రదవస్థకు (Conscious state) రావాలంటే కుండలినీ చేరవలసిన స్థానం హృదయస్థానమైన అనాహతచక్రం. అరోహణ, అవరోహణక్రమంలో ఉంటుంది. కుండలినీశక్తి నిద్రలేచి, కపాలగుహలో చొరబడితే "సమాధిస్థితి"అనగా Transcendental భావాతీత, ఇంద్రియాతీత శూన్యస్థితి. మరల హృదయస్థానం చొరబడగానే, మెలకువ వచ్చి దృశ్యమానజగత్తు అవగతమౌతుంది. ఈ క్రియా కలాపమంతా వెన్నెముక మధ్య కల అతిసూక్ష్మతి సూక్ష్మమైన "సుషుమ్నా" నాడి ద్వారా జరుగుతుందని యోగశాస్త్రం చెపుతుంది. వెన్నెముకనే "బ్రహ్మదండి" అంటారు. దీన్ని ఆధారం చేసుకొనే సమస్త యోగాసనాలు వేయబడతాయి. వెన్నముక సరిగ్గా ఉంటేనే కుండలినీశక్తి ఒడుదుడుకులు లేకుండా ప్రయాణించగలదు.

"హఠయోగ ప్రదీపిక" అనే గ్రంథంలో కుండలినీశక్తికి పదిరకాల పేర్లు చెప్పబడ్డాయి. అందులో "చిత్ర, అలంబుస, స్మశాసనం" అనే పేర్లు కూడ ఉన్నాయి. **అందుకే సహస్రార చక్రానికి అధిపతియైన సదాశివుడు స్మశానంలో (కుండలినీ శక్తి) సంచారం చేస్తాడని చెప్పబడింది. ఇదొక రహస్యపరిభాష.**

పురాణల్లోకి వచ్చేసరికి నిద్ర నుండి లేచిన కుండలినీశక్తిని కాళీమాతగ వర్ణింపబడింది. కాటుక వంటి రంగు, ఎర్రనినాలుక, పుర్రెలమాల ధరించి, శివుడిమీద ఎక్కిత్రొక్కుతున్నట్లు చిత్రీకరింపబడింది. ఎందుచేతనంటే కుండలినీశక్తి జాగృతం

కాగానే, విపరీతమైన చోదకశక్తి (Kinetic Energy) ఉత్పన్నమౌతుంది. చెలరేగిన ఆశక్తిని నాడులుకాని తట్టుకొన లేనిస్థితిలో ఉంటే, చిట్లిపోయి ప్రాణాలు పోతాయి. కావున సాధకులు గురుముఖంగా రాజయోగాన్ని అభ్యసించవలసిందే. భక్తియోగం ద్వారా సాధన చేసేవారు కూడ కుండలినీ జాగృతిని పొందవచ్చును. భక్తియోగం మనస్సుకు సంబంధించిన పారవశ్యస్థితి. ఈ స్థితిస్థాపన ఆనంద సంధాయినిగ సౌందర్య మూర్తిగ దర్శనమిస్తుంది. కావున భక్తి యోగసాధకులకు కుండలినీశక్తి దుర్గాదేవి రూపంలో దర్శనమిస్తుంది.

రాజయోగం ద్వారా కుండలినీశక్తిని మేల్కొలిపే వారికి కాళీమాతగాను, భక్తియోగంద్వారా మేల్కొలిపేవారికి దుర్గాదేవిగాను ప్రత్యక్షమౌతుందని మధ్యతర గతి వారికి అర్థమయ్యేటట్లు పౌరాణికులు వర్ణించారు. అందుకే లోక వ్యవహారంలో కూడ కాళీపూజ చేయడానికి భయపడతారు. గురూపదేశం లేకుండా చేయరు. కాబట్టి సారాంశమేమనగా కుండలినీశక్తి చాలనరూపాలే సమస్త దేవతామూర్తులు. ముఖ్యంగా కాళీమాతా, దుర్గ లేదా చండీమాత.

స్వరూప స్వభావాలు :-

Sir John Wood Roffe (సర్‌జాన్ వుడ్ రోఫ్) "The Serpent Power" అనే గ్రంథంలోను, బ్రహ్మచారి వ్యాస్‌దేవ్ గారు రాసిన "Science of the Soul" గ్రంథంలోను, తీవ్రసాధనలు చేసి, సమాధిస్థితి పొందిన యోగులు అనుభవాల్లోను కుండలినీ దర్శనమిచ్చినట్లు చెప్పబడింది. కొందరికి "ట్యూబులైటువలె" "అతి శ్వేతవర్ణం కల గొట్టంవలె (Cylendrical) కనబడిందట అందుకే కుండలిని శక్తికి భర్తగా చెప్పబడిన సదాశివుని రూపం Cylendrical (లింగాకారం) రూపంలో పూజింపబడుతుందేమో! అన్ని దేవతారాధనల కన్న శివారాధన అత్యంత ప్రాచీనమైనదిగ చరిత్ర చెపుతుంది. లింగార్చన ప్రపంచలోని అత్యధిక దేశాల్లో ఏదో ఒకకాలంలో అమల్లో ఉండుట బట్టి కుండలినీ శక్తి ప్రభావం పరోక్షంగా ప్రపంచ మొత్తం మీద ఉన్నట్లు అర్థమౌతుంది.

మరికొంతమందికి కారునలుపు కల్గిన పాముపిల్ల నిప్పుకణికల్లాంటి నేత్రాలు కల్గి, ధగధగమెరుస్తూ, వెన్నెముక గుండా ప్రాకుతున్నట్లు కనబడిందట. అందుకే

వెన్నెముకకు "వెన్నుపాము" అని పిల్చుట ఆంధ్రదేశంలో వాడుకలో ఉంది. పాముల పెట్టెలోని పాముకూడ చుట్టలు చుట్టుకొని పడుకొన్నట్లే, మూలాధారచక్రంలో నిద్రపోతుంటుందని గుర్తించారు. కుండలినిశక్తికి భర్తయైన శివుడు సర్పాలం కృతుడు. సర్పాలను పూజించుట అతిప్రాచీనమైనది. ప్రపంచ దేశాలన్నింటిలో ఏదో ఒక రూపంలో ఉంది. సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుడు నిద్రించేది శేషుడనే పాముమీద కదా! ఈవిధంగా కుండలినీశక్తికి మారు రూపాలైన పాములు ఆరాధ్యా లయ్యాయి. శివాలయంలో లింగం చుట్టూ నాగాభరణమందుకే అలంకరిస్తారు కాబోలు. ఈవిధంగా ఏకోణం నుండి చూసినా, కుండలినీశక్తికి మారు రూపాలుగ, మార్మిక చిహ్నాలుగ దృశ్యమాన జగత్తునందు వివిధ ఆరాధనలు, దేవుళ్లు కల్పించ బడ్డాయని అర్థమౌతుంది. మనిషి లోపల ఉన్న శక్తిని తెలుసుకుందామనుకొనేవారికి, బయట నున్న గుళ్లు, గోపురాలతో పని ఉండదు. కాబట్టే యోగసాధకులు గుళ్లు, గోపురాలకు వెళ్లరు.

భౌతిక జగత్తులో ఏదైనా సాధించాలనుకొనే వారికి కుండలినీశక్తి స్పర్శ లేనిదే జరగదు. కేవలం సన్యాసులకు, యోగులకు సంబంధించినదే ఈ విద్యాసాధనని చాలామంది అపోహ పడుతుంటారు. స్తబ్దంగా ఉన్నదానికి Kinetic Energy లేకుండా ఏవిధంగానైతే గమనశీలత్వం రాదో, అలాగే కుండలినీశక్తి చోదకత్వం లేకుండా ఎటువంటి ఘనకార్యం సాధించలేమని ఆధునిక యువత తెలుసుకో వలసి ఉంది.

డాక్టరు కావాలన్నా, యాక్టరు కావాలన్నా, సైంటిష్టుగా నూతన విషయాలు ఆవిష్కరించాలన్నా, గ్రహాంతరయానం చేసి Superman కావాలన్నా, ఒకటేమిటి ఎటువంటి ఘనకార్యం సాధించాలన్నా కుండలినీశక్తి అనుగ్రహం కావాలి. పోటీ పరీక్షల్లో నెగ్గాలనుకొనేవారు, ప్రేమించిన అమ్మాయిని పొందాలనుకొనేవారు, లలిత కళల్లో రాణించాలనుకొనేవారు, ఒకరేమిటి ఏయే రంగాల్లో రాణించదలచు కొన్న వారందరూ కుండలినీశక్తిని ఆరాధించుట వల్ల సత్ఫలితాలను ఖచ్చితంగా పొంద గలరు.

ఈవిద్యకు సంబంధించినవే మంత్రాలు, యంత్రాలు, తంత్రాలు, దీక్షలు వగైరా సాధనలన్నీ. ఈ విషయాన్ని నేటి యువతకు విశదీకరించవలసిన ఆవశ్యకత

ఎంతైనా ఉంది. యోగం, ధ్యానం చేయడం కేవలం సన్యాసులకే కాదు, సంసా రులు కూడ చేసి, వారికి కావలసిన భౌతికావసరాలను పొందవచ్చుననే సత్యం ఎప్పుడైతే అభివృద్ధి చెందుతుందో, అప్పుడే మన దేశం పురోభివృద్ధి చెందుతుంది. Mind Power వలన సమస్త భౌతిక జగత్తులోని ప్రగతి సాగుతుంది. కాబట్టి అటు వంటి Mind Power పెంపొందించే కుండలినీశక్తి ఆరాధనలను యువతకు విశదీకరించి, ఆచరించేటట్లు చేయవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

కుండలినీశక్తి వలన అసలేం జరుగుతుంది?

కుండలినీ ఒక శక్తి స్వరూపిణి. శక్తికిరూపం ఉండదు. క్రియాకలాపమొక్కటే ఉంటుంది. దానికి "ఆగ్రహం" "నిగ్రహం" అనే రెండు అవస్థలు, "నిర్మాణం" - "విధ్వంసం" అనే రెండు దశలు. "పరిణామం, పరిమాణం" అనే రెండు స్థితులు. "ఇహము-పరము" అనే స్థాయీ బేధాలుంటాయి. ఎవరికి కావలసిన విధంగా వారు ఆశక్తిని ఉపయోగింపవచ్చును. దానికి కర్మకాండతో నిమిత్తం లేదు. ఎవరినీ సమాయత్త పర్చనవసరంలేదు. ఎవరికి వారే పొందవచ్చును. పూజారివంటి మధ్య వర్తులక్కరలేదు. శాస్త్రమనే అరణ్యంలో సంచరించనక్కలేదు. పార్కులో కూర్చొని ఆనందం పొందినట్లు పొందవచ్చును.

యవ్వనం ఉదయించే కాలంలో స్త్రీ పురుషుల్లో నూతన మార్పులు ఏవిధంగా ప్రస్ఫుటమౌతాయో, లైంగిక సంపర్కం వలన శారీరక మార్పులు స్త్రీపురుషుల్లో ఏవిధంగా కనబడతాయో, నిద్రకు- మెలకువకు తేడా ఏవిధంగా ఉందో, ఈ రెండింటి మధ్య కల సంధికాలమోలా ఉంటుందో, అదే విధంగా కుండలినీశక్తి జాగృతం కావడం మొదలు పెట్టగానే శారీరక, మానసికశక్తులు విజృంభిస్తాయి.

ఈ శక్తి విజృంభణ వలన అంతకుపూర్వమున్న అనుబంధాలు, అనురాగాలు, అనుభూతుల్లో చెప్పుకోదగిన మార్పులు వస్తాయి. చిన్నప్పుడు ఇష్టం వచ్చినట్లు బెల్లం తింటాం. బట్టలు మురికైపోయినా పట్టించుకోకుండా దొర్లుతాం, కాని పెద్దయ్యాక ఆవిధంగా చెయ్యడానికి ఇష్టపడం. ఆవిధంగానే కుండలినీశక్తి ప్రేరణ కల్గగానే అంతకు పూర్వమున్న అనేక అంశాల్లో మార్పులకు గురిఅవుతాం. కళ్లల్లో

కాంతి పెరుగుతుంది. శరీరానికి సత్తువ పెరుగుతుంది. బుద్ధి ఎక్కువ చురుకుగా పని చేస్తుంది. కంఠస్వరంలో గంభీరత వస్తుంది.

అంతేకాకుండా లక్షలాడి Cells తో కూడుకొన్న దేహంలో Charging పెరుగుతుంది. హార్మోన్లు- వాటి ఊటలు (Secretions) మార్పు చెందుతాయి. నాడులు (Veins) తీవ్రకంపనాలకు గురి అవుతాయి. మేధాశక్తి మరింత ఎక్కువౌతుంది. మొత్తం శరీర యంత్రాంగం కొత్తదనాన్ని పుంజుకొంటుంది. లౌకిక జగత్తులోని విషయాలను సాధింపదలచుకొన్న వారు కూడ ఈశక్తిని దానికోసం వినియోగింపవచ్చును. ఎవరికైనాసరే సాధన చేసేవారికి అంతకు పూర్వం పొందలేని ఫలితాలు పొందడం మాత్రం తప్పనిసరి.

కాబట్టి ప్రతివారు కుండలినీశక్తిని ఆరాధించి తీరాలి. దానికి ధ్యానమార్గమే ఉత్తమమైనది. ధనం, అధికారం, పేరుప్రతిష్ఠలు కావాలను కొన్నవారు కూడ కుండలినీశక్తి సాధన ద్వారా పొందవచ్చును. కాని అవన్నీ పొందిన తర్వాత, అవి కల్పించే కష్టనష్టాలు కూడ భరించవలసి ఉంటుంది. వాటితో విరక్తి, విసుగు పొందినవారు మరల కుండలినీశక్తిని ప్రశాంత చిత్తంకోసం, పరతత్వ అవగాహన కోసం మరల దారి మళ్లించవలసి ఉంటుంది. ఈ కారణంచేతనే రాజకీయ నాయకులు, సినిమాయాక్టర్లు, కోటీశ్వరులు, శృంగారజీవులు కొద్దికాలం తరువాత యోగాభ్యాసపరులు కావడం లేక లోకవ్యవహారంలో చూస్తుంటాం కుండలినీ శక్తి Two in One.

❖❖❖

ధ్యానయోగము

చేయవలసిన కర్మలను ఫలితం ఆశించకుండా ఎవరు చేస్తారో, వారినే "సన్యాసులు, కర్మయోగులు" అని అంటారు. కేవలము కాషాయ దుస్తులు వేసుకొన్నవాడు, ఏ పని చేయకుండా సోమరిపోతులా తిరిగేవాడు. బాహ్యమైన క్రియల ద్వారా సన్యాసి లక్షణాలను ప్రదర్శించేవాడు సన్యాసికాడు. కొండగుహల్లో కూర్చొన్నంత మాత్రంచేత, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం చేసినంత మాత్రంచేత ధ్యానమార్గం అలవడదు. గుహల్లో దేవునిగూర్చి వెతికేవానికి, దేవుని మాటెలా ఉన్నా, గుహలో ఉన్న మృగం భక్షించుట ఖాయమని యోగివేమనగారు పరిహసించారు.

చేయదగిన కర్మలను మాత్రమే ఫలమాశించకుండా చేయాలి. చేయదగిన కర్మలనగా శాస్త్రవిహితమైనవి, ధర్మబద్ధమైనవి, పాపరహితమైనవి. అవయిన ఫలితాన్ని ఆశించ చేయరాదు. ఆవిధంగా చేసినవారు సంసారం చేస్తున్నా కర్మయోగి క్రింద జమకట్టబడతారు. చాలామంది మధ్యతరగతివారు సంసారంలో ఉంటూ భగవద్దర్శనం చేయడమెలా? అని వాపోవుతుంటారు. అటువంటి వారికోసం గీతాచార్యుడు వివరణ ఇచ్చాడు. "ధర్మోరక్షతి రక్షితః" అని చెప్పాడు. ధర్మాన్ని నీవు రక్షిస్తే, ధర్మం నిన్ను రక్షిస్తుంది. ఏధర్మం? అసలు ఏదిధర్మం?- అనే ప్రశ్నలు వేసుకొని, ధర్మం గూర్చి దీర్ఘ ఉపన్యాసాలు, పుస్తకాలు వెలువరిస్తుంటారు. అటువంటి వారికోసం శ్రీకృష్ణులవారు సులువుగా వివరించారు.

సమాజంలో వివిధ వృత్తులవారు, వ్యాపారాలవారు, జీవనభృతికోసం వివిధ కర్మలు చేసే వారున్నారు. వారు ఆయా వృత్తులను లేదా కర్మలను ఫలరహితంగా చేయుటే ధ్యానయోగమన్నాడు. ఉపాధ్యాయుని ధర్మం పాఠాలు ఖచ్చితంగా చెప్పుట, ఫిజికల్ డైరక్టరు ధర్మం సరిగ్గా ఆటలు ఆడించుట, ఆరోగ్యం పెంపొందించుట, కాని క్లాసులోని విద్యార్థులందరూ ప్యాసవ్వాలనికాని, ఆటలాడే వారందరికీ బహుమతులు రావాలని కాని ఫలితాన్ని ఆశించి పనులు ప్రారంభించరాదు. చేసే పని కరెక్టుగా చేస్తే ఫలితం దానంతటదే వస్తుంది. రావని కర్మలు చేయుట మానరాదు. ఎవరి ధర్మం వారు నిర్వరిస్తే, అధర్మమే వారిని కాపాడుతుంది. ఈ

సూత్రం నేటి సమాజానికి అత్యంత శిరోధార్యం. ఒకరి పనిలో మరియొకరు తలదూర్చడం, తన పనులు సరిగ్గా చేయకుండా ఇతరుల పనులను విమర్శించడం, ఇంతకన్నా ఎక్కువ పని నీనెందుకు చేయాలనే భావన కలిగి ఉండడం, జీతం ప్రకారమే చేస్తాననే రూల్సు మాట్లాడటం వల్లనే నేటి సమాజం అనేక అధర్మాలకులోనై, అనేక విపరీతాలకు ఆలవాలమౌతుంది. "Work is Worship" అని ఆంగ్లంలో చెప్పిన వాక్యము కర్మయోగానికి మారురూపు.

ధ్యానం లేదా కర్మలు సదా చేస్తూ ఉంటే, కొద్ది కాలానికి మరి ధ్యానం లేదా కర్మలు చేయవలసిన పని ఉండదు. ఆయిల్ ఇంజను Handle కొద్దిసేపు తిప్పిన తరువాత, దానంతటదే తిరుగుట ప్రారంభమౌతుంది. పుండు మీద ఏర్పడిన పొక్కు, పుండు మాని పోగానే, ఎండిపోయి దానంతటదే రాలిపోతుంది. తొందరపడి తొలగిస్తే, పుండుకు రాపిడి జరిగి పెద్దదయ్యే అవకాశముంది. కాబట్టి ధ్యానం చేసేవారు తొందరపడి ఫలితాలను ఆశించరాదు. కాని కర్మలను ఫలాపేక్ష లేకుండా చేస్తుండాలి. **ధ్యానం చేయకపోయినా తప్పులేదు కాని, కర్మలు చేయుట మానరాదు. అది మనధర్మం, దాన్ని కాపాడుకోవాలి.** సోమరిపోతులు, పిరికివారు దైవాన్ని దర్శించలేరని వివేకానందుల వారందుకే చెప్పారు.

ఆకలిగొన్నవాడు భుజించుట వలన ఆకలి తీరుతుంది. రోగగ్రస్తుడు ఔషధం సేవించుటవలన తగ్గుతుంది. అదే విధంగా ధ్యానంలోని మహత్తు గ్రహింపదలచుకొన్నవాడే ధ్యానాన్ని చేయాలి. గురువు, శాస్త్రం, ధ్యానపద్ధతులు మొదలగునవన్నీ సహాయకారులు మాత్రమే. ప్రత్యక్ష సాధన మాత్రమే ఫలప్రదాయిని.

❖❖❖

ధ్యానంలో పాటించవలసిన నియమాలు

1. ఇతరులను మెప్పించుటకు గాని, ఇతరులనుండి ప్రతిఫలం పొందుటకుగాని ధ్యానం చేయరాదు. ధ్యానమొక రహస్యవిధానం. మన యొక్క ప్రేమ, ధనం, అవమానాలు, భయాలు మొదలగు కర్మలను ఏవిధంగా మర్మంగా ఉంచుతామో, అదే విధంగా ధ్యానాన్ని రహస్యంగా చేయాలి.

2. **ధ్యానమనేది భగవంతునకు - భక్తునకు మధ్య రహస్య ఒప్పందం వంటిది లేదా చుట్టరికం వంటిది.** ప్రియురాలి గూర్చి ప్రియుడెంత తహతహలాడిపోతాడో, భక్తుడు భగవంతుని గూర్చి అంతకన్న తపన, మధనపడాలి.

3. అయితే నేటి సమాజంలోని వ్యక్తులకు రహస్య ప్రదేశాలకు వెళ్లి ధ్యానం చేయుట వీలుకాదు కాబట్టి, ఇంటిలోని గదినే శుచిగా తయారుచేసి ధ్యానం చేయవచ్చును.

4. ఒంటరిగానే ధ్యానం చేయుట మంచిది. లేనిచో గజిబిజి జరిగే అవకాశముంది. ధ్యానం చేసేటప్పుడు తీవ్రమానసిక తరంగాలు ప్రసరిస్తాయి. గనుక వాటికి విఘాతం కల్గవచ్చును. అందుకే భగవద్గీతలో "ఏకాకీయత చిత్తాత్మా" అని చెప్పాడు.

5. ధ్యానం చేసేటప్పుడు అనేక లౌకిక విషయాలు పుంఖానుపుంఖంగా పెల్లుబుకుతాయి. వాటిని గమనిస్తూ, ధ్యేయవస్తువుపై దృష్టినిలపాలి తప్ప విక్షేపము చెందరాదు అణచివేయరాదు.

6. ధ్యానం చేసేవారు ఇతరులనుండి అనవసరంగా ఎటువంటి వస్తువులు స్వీకరింపరాదు. తీసుకొన్న వస్తువుకు మూల్యం చెల్లించాలి లేదా వేరొక వస్తువు బదులుగా ఇవ్వాలి. లేనిచో **కర్మలు నశించుటకు చేస్తున్న ధ్యానం వలన మరిన్ని కర్మలు పెరిగిపోతాయి.**

7. ధ్యానం నిర్దిష్ట సమయంలోనే కాకుండా, ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడెల్లా చేస్తుండాలి. ప్రయాణంలో, ఆఫీసులో తీరికవేళల్లో, ఎప్పుడు మనకు తీరిక, ప్రశాంతత ఉంటే అప్పుడు చేయుట మంచిది.

8. ధ్యానం చేసే స్థలం శుచిగా, పరిమళ భరితంగా ఉంచుటవలన మనస్సుకు ఆహ్లాదం కల్గి, ధ్యేయవస్తువుపై నిలకడ కలుగుతుంది.

9. కూర్చునే పీఠం మరీ ఎత్తుగా కాకుండా, మరీ దిగువగా కాకుండా, భూమికి తగలకుండా మెత్తగా ఉండేటట్లు, సరిచూసుకోవాలి. ఎటువంటి ఆసనం వేసుకొని కూర్చోవాలన్నది, ఎవరి వీలునుబట్టి, శారీరక ధర్మాన్ని బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. స్థిరంగా, సుఖంగా ఎక్కువకాలం కూర్చొనే పద్ధతి నవలంబించుట మంచిది. శాస్త్రగ్రంథాల్లో చెప్పిన ఆసనపద్దతులు హఠయోగులకు నిర్దేశింపబడినవి తప్ప సామాన్య ధ్యానం చేసేవారికి కాదు. అందుకే భగవద్గీతలో "స్థిరసుఖ మాసనమ్" అని చెప్పాడు.

10. "సమంకాయశిరోగ్రీవం" అని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది. శరీరం, కంఠం, శిరస్సు నిటారుగ ఉండేటట్లు కూర్చొని ధ్యానం చేయాలి. ఆవిధంగా చేయుట వలన వెన్నెముక మార్గం ద్వారా ప్రవహించవలసిన కుండలినీశక్తికి ఆటంకము లేర్పడవు. ధ్యానం ముగిసేవరకు స్థిరంగా ఉండాలి తప్ప, మధ్యలో లేవరాదు దాని వలన శక్తి ప్రవాహానికి ఆటంకమేర్పడుతుంది.

11. ఈ విధంగా కూర్చొన్న తరువాత దృష్టిని ముక్కు చివరమీదకు మరచ్చి ధ్యానం చేయాలి. దీన్ని యోగ పరిభాషలో "భూచరీముద్ర" అంటారు. అయితే ముక్కు, చివరపైన చేయాలనే నియమమొక్కటే లేదు. కొంతమంది కను బొమల మధ్య, హృదయస్థానమందు ఏకాగ్రత నిల్పుతారు. ప్రారంభ దశలో కనులు పూర్తిగా మూసి ధ్యానం చేస్తే నిద్రలోకి జారిపోవచ్చును. కాని కనులు తెరిచి ధ్యానం చేస్తే మనస్సు నిలకడగా ఉండకపోవచ్చును. కాబట్టి ఇష్టదైవం యొక్క ముఖాన్నో, ఏదైనా ప్రతీకనో, (Symbol) దీపం యొక్క శిఖనో, ధ్యానం చేయుట వలన ఉపయోగమున్నటుల అనుభవం వలన తెలుస్తుంది.

12. "విగతభీతుడు, ప్రశాన్తాత్మా" అని గీతలో చెప్పబడింది. ఏకాంతంగా ధ్యానం చేసేటప్పుడు, అజ్ఞానం వలన అనేక భయాలు కలుగవచ్చును. రకరకాల దృశ్యాలు, చాయాదేహాలు కనబడవచ్చును. వాటికి భయపడరాదు. ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు చిన్న శబ్దం కూడ పెద్ద శబ్దంగా భీతిగొల్పుతుంది. దీనికర్ధమేమిటంటే మనస్సు ధ్యానం వలన ప్రశాంతనే దిశవైపు వెళుతుందని గ్రహించాలి.

13. ధ్యానం చేసేవారు వీర్యాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. మానవదేహంలో అత్యంత శక్తివంతమైనది వీర్యమే. అది జీవక్రియాకలాపసారాంశం. దీనివలనే శారీరక, మానసిక శక్తులు పరిపుష్టమౌతాయి. వీర్యమే తేజస్సుగ, ఓజస్సుగా మారుతుందని యోగశాస్త్రం చెపుతుంది. ఓజస్సునెడి ధాతువును సైన్సు కనుగొనవలసి ఉంది. సంసారం చేసేవారు బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. అంటే పూర్తిగా భార్య సంగమం చేయరాదని కాదు. నియమిత సమయాల్లో మితంగా చేయాలి. పరస్త్రీ వ్యామోహం, కాముకదృష్టి తగ్గించుకోవాలి. లేనిచో ధ్యానం వలన కలిగే శారీరక, మానసిక శక్తుల వలన, అటువంటి భావాలు మరింత పెరిగే అవకాశముంది. **"నీ కన్ను చెడు దృష్టి కల్గిఉంటే, దాన్ని పెరికివేసి, మిగిలిన దేహాన్ని రక్షించుకో"** అని ఏసుక్రీస్తు అందుకే చెప్పారు.

14. ఈ విధంగా ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే మొదట్లో ఘర్షణ, అనేక విచిత్రభావాలు పెల్లుబుకుట జరుగుతుంది. మనస్సు పొరల్లో దాగున్న అనేక కోరికలు, ఒకదాని వెంట మరొకటి స్ఫురణకు వచ్చి, మనోఫలకంపై నాట్యం చేస్తాయి. వాటినన్నింటినీ గమనిస్తుండాలి తప్ప గాబరాపడకూడదు. ఆవిధంగా ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

15. "మమమాయాదురత్యయా" అని గీతలో చెప్పబడింది. అర్జునా నామాయ దాటరానిదని చెప్పాడు. మరిదాటలేమా? అంటే దాటగలమనే గీతాచార్యుల వారు చెప్పారు. "అభ్యాసేనతు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ ప్రగృహ్యతే" నిరంతరం అభ్యాసం చేయుట వలన వైరాగ్యం కలుగుతుందని చెప్పబడింది తప్ప, ఒక నెలలోనో, సంవత్సరంలోనో, లభించేది కాదని వివరింపబడింది. చాలా మంది కొద్దిపాటి కాలం ధ్యానం చేసి, ప్రశాంతత రాలేదని కలవరపడి పోతుంటారు. అటువంటి వారిది గ్రహించాలి.

16. ఆహారం, నిద్ర అనే రెండు అంశాలు మనిషి మనసును దోచుకొనే దొంగల వంటివి. ఈ దొంగల బారిని పడకుండా, ధ్యానం చేసేవారు జాగ్రత్తపడాలి. అతిగా భుజించుట, అసలు భోజనమే లేకుండా ఉండుట, అధికంగా నిద్రించుట, అసలు నిద్రేలేకపోవుట పనికిరాదు.

17. అధికంగా ఆహారం తీసుకొనుట వలన శరీరం భారమై, ఎక్కువసేపు ధ్యానంలో స్థిరంగా కూర్చోలేము. అసలు ఆహారమే తీసుకొనకపోతే, దాని వలన ఏర్పడే శరీరం, మనస్సు, దుర్బలమై, ఏ మనస్సును పట్టుకోవాలనే ధ్యేయంతో ధ్యానం చేస్తున్నామో, ఏ మనస్సుకు ఉనికిపట్టయిన శరీరమనే ఉపాధి ద్వారా చేస్తున్నామో, ఆ రెండూ, ధ్యానానికి సహకరింపక, ధ్యానం పరిపక్వత చెందదు.

18. వారివారి శారీరక ధర్మాలను బట్టి ఆహారం, విశ్రాంతి ధ్యానం చేసేవారు అలవర్చుకోవాలి. ప్రమిదలోని వత్తి పెద్దదిగా ఉంచితే త్వరగా తైలం హరించుకుపోతుంది. చిన్నదిగా పెడితే వెలుతురు తగ్గుతుంది ఔషధమైనా అంతే! రోగిని బట్టి డ్రగ్గు మారుతుంది తప్ప అందరికీ ఒకే విధంగా ఉండదు. ఒకవేళ డ్రగ్గు వికటిస్తే, అది డాక్టరు లోపంకాని, రోగిలోపం కాని కావచ్చును. కాని డ్రగ్గులోపం కాదు. అదేవిధంగా ఏదైనామితంగా, హితంగా స్వీకరించకపోతే హాని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి ఆహారం, నిద్ర పట్ల ఎవరికీ వారు పరిమితిని పాటించాలి. పరిమితి పాటించకుండా ధ్యానం చేస్తే మేలుకుబదులు కీడు జరిగే అవకాశముంది. ఆవిధంగా జరిగితే తప్పంతా ధ్యానం మీద వేయుట సరికాదు.

19. ధ్యానం దుఃఖాన్ని హరిస్తుంది తప్ప వృద్ధి చేయదు. ఆహార విహారాదుల పట్ల నియమం పాటించకపోవుట వల్ల కలిగే అనర్థాలను ధ్యానానికి ముడి పెట్టుట సరికాదు. గౌతమబుద్ధుడు కూడ ప్రారంభదశలో ఇటువంటి ప్రయత్నాలే చేసి, శరీరం కృశించి, లేవలేని స్థితిని పొంది ధ్యానం చేయలేకపోయాడు.

20. అగ్ని నుండి కట్టెలు తీసివేస్తే అగ్ని చల్లారిపోయినట్లు, సర్వకోరికలు నశిస్తే అంతఃకరణముండదు. అప్పుడు మిగిలేది ఆత్మ ఒక్కటే. అయితే ఏమాత్రం కోరిక మిగిలినా పనికిరాదు. కాని ప్రస్తుత సమాజంలో మనిషికిది అంత సులభ సాధ్యమైనదికాదు. కాబట్టి అర్హత కలవాటిని, అధికం కానివాటిని మాత్రమే అలవర్చుకొనుట వలన చిత్తానికి ప్రశాంతత వస్తుంది. దుఃఖానికి లోనుకాదు. ఆత్మ సంగతి తరువాత చూడవచ్చును.

అయితే ధ్యానమెట్లు చేయాలి?

1. కోరికలకు ఆర్డర్లు ఇచ్చేది బుద్ధి. రథికుడు చెప్పినట్లు గుర్రాలు నడవాలి తప్ప, గుర్రాలు చెప్పినట్లు కాదు. అందుకే కోరికలను గుర్రాలతో సరిపోల్చుతారు. అదే విధంగా జ్ఞానంచేత బుద్ధిమంతుడు, బుద్ధి చెప్పినట్లు మనసు నడుచుకొనేటట్లు చేస్తాడు. అజ్ఞాని ఇందుకు భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తాడు.

2. చిన్న నిప్పురవ్వపై పెద్దపెద్ద కట్టెలు వేస్తే, నిప్పు ఆరిపోయినట్లు సాధకుడు ఒక్కసారే తీవ్రసాధనల జోలికి పోరాదు. చిన్నచిన్న సాధనల ద్వారా ప్రారంభించి మనసును వశపర్చుకోవాలి తప్ప ఒక్కసారిగా పట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించరాదు. ఆవిధంగా చేస్తే మనసు వశంకాదు సరికదా మరో రూపంలో వృద్ధి చెందుతుంది. "శనైః శనైః" అని భగవద్గీతలో చెప్పినట్లు, మెల్లమెల్లగా క్రమానుగతమైన సాధనలు చేయాలి. పిల్లవాడిని బుజ్జగించి, లోబర్చుకొన్నట్లు మనసును లోబర్చుకోవాలి.

3. వడగళ్లు సముద్రంలో ఎన్ని కురిసినా కరిగిపోయి అనంత సాగరంగా మారిపోవునట్లు, ఎన్ని కోరికలు ఉదయించిననూ ఆత్మలో విలీనం చేస్తే అస్తిత్వం కోల్పోతాయి. పథ్యము సేవింపకపోయినచో, ఔషధాలెన్ని సేవించినను రోగము తగ్గనట్లు, ఎన్ని సాధనలు చేసినను, కోరికలను నాశనం చేయనిదే ఆత్మ దర్శనం కాదు. ఆత్మదర్శనమైన తరువాత మరి కోరికలు కోరరాదు. ఆత్మను తప్ప తదితర సంబంధ విషయాల గూర్చి చింతింపరాదు. రోగము తగ్గిన తరువాత రోగం కలిగించే అపథ్య వస్తువులను ఏవిధంగా కోరరాదో, అదే విధంగా ధ్యానసాధనల వలన శమించిన కోరికలను మరల ఆహ్వానింపరాదు.

4. ఒకవేళ ధ్యానసమయంలో మనస్సు అనేకకోరికలపై పరుగులెత్తినచో, దాని వెనువెంటే పరుగెత్తి వెనక్కు తీసుకురావాలి చదువుమానేసి ఆటలాడుకోవడానికి పారిపోతున్న పిల్లవాడిని ఏవిధంగా వెనకాలే వెళ్లి సముదాయించి తీసుకువస్తామో ఆవిధంగా మనసును వెనక్కు తీసుకురావాలి.

5. మనస్సు స్వాభావిక లక్షణం చంచలత్వం. పరుగులు తీయుట దాని లక్షణం. ధ్యానంలో ఆవిధంగా పరుగులు పెడుతున్న మనసును దారిమరల్చాలి. ఆవిధంగా చేయడానికి రెండు మార్గాలు కలవు. మనసు ఏవైపుకు పరుగిడు తుందో, ఆ దిశకే మనం కూడా పరుగెట్టి, పట్టుకొని మరలించుట లేదా మనసు దేనిగూర్చి పరుగులు పెడుతుందో దాన్ని లోతుగ విశ్లేషణ చేసి ఆలోచించుట ద్వారా మరల్చుట అనే రెండు పద్ధతులను పాటించవచ్చును.

6. మనస్సును మనవైపుకు మరల్చడానికి మరల రెండు పద్ధతులు కలవు. మనస్సు దేని గూర్చి పరుగులు పెడుతుందో, దాన్ని పొంది, తృప్తిచెంది తిరిగి వెనక్కు మరల్చుట మొదటిపద్ధతి. కాని ఈవిధానంలో ఒక లోప ముంది. అదేమిటంటే తృప్తి చెందిన మనస్సు అక్కడే ఉండిపోవుట జరగ వచ్చును. కాబట్టి ఈ పద్ధతి నవలంబించేవారికి అత్యధిక జ్ఞానవృద్ధి ఉండాలి. నైపుణ్యం ఉండాలి. శాస్త్రావగాహన ఉండాలి. లేనిచో మొదటికే మోసం రావచ్చును. ఇక రెండవ పద్ధతిలో మనసు కోరుకొంటున్న విషయాలు గూర్చి లోతుగ ఆలోచించి, ఆకోరికల్లో ఉన్న లాభనష్టాలను అంచనా వేసు కొని మనసుకు నచ్చచెప్పాలి. ఇది సులువుగా బయటకు కనబడినా చాలా ప్రావీణ్యం, నిపుణత, నిలకడ అవసరం. పై పై మెరుగులు చూడకుండా, లోలోపలకు వెళ్లి కోరికల నిజ స్వరూపాలను అర్థం చేసుకోవాలని మనసుకు నచ్చచెప్పాలి.

7. ధ్యానం చేసే సాధకుడు మనస్సు యొక్క చర్యలను గమనిస్తుండాలి. మనస్సు ఎటువైపు పోతుందో జ్ఞాని మాత్రమే పసిగట్టకలడు. అజ్ఞాని పసికట్టలేక మనస్సు పారిపోయిన తరువాత వెతకడం ప్రారంభిస్తాడు. చంటిపిల్లవాడు బయటవీధిలో ఐస్క్రీం బండి గంట వినబడగానే గేటు తీసుకొని వెళ్లిపోతాడు. వీలయితే బండి వెంటే వెళ్లిపోతాడు. అప్పుడు పిల్లవాడిని పట్టుకోవడం కష్ట మౌతుంది. అలాకుకుండా తెలివి గల తల్లి బండి గంట వినబడగానే, గేటు తలుపులు గడియపెట్టి కూర్చోమంటుంది. పిల్లవాడు గ్రిల్లు సందు ల్లోంచి ఐస్క్రీం బండిని చూస్తుంటాడే తప్ప పారిపోలేడు. అదేవిధంగా మనసును కూడ స్వాధీనంలో ఉంచాలి.

8. షర్టు మంచిదైనను, చాలాకాలం పెట్టెలో దాచిపెట్టుటవలన కంపుకొడు తుంది, నలిగిపోతుంది. రంగు వెలిసిపోతుంది కూడ. దాన్ని తిరిగి ధరించా లంటే ఉతికి, ఎండలో ఆరబెట్టి, ఇస్త్రీ చేసి వేసుకోవాలి. అదే విధంగా అనేక జన్మపరంపరల్లో చిక్కుకుపోయి, అనేక కోర్కెలను ఇముడ్చుకొన్న వాసనలు మనసును పట్టి ఉంటాయి. వీటన్నింటినీ పోగొట్టుకోవాలంటే ధ్యానంలో ఉతకాలి. ఉతికి, నీటిలో జాడించితేకాని మురికి బయటకురాదు. మురికి ఎక్కువగా ఉన్నచో అనేకసార్లు నీటిలో జాడించాలి. అదే విధంగా మనసుకు పట్టిన మాలిన్యాలు పోవాలంటే ధ్యానం నిరంతరం చేస్తుండాలి. కొన్ని సంవత్సరాలు చేసినా మనసు మాలిన్యాలు తొలగిపోయేవికావు.

9. ధ్యానం సాధన చేయగా, చేయగా ప్రతిదానిలో దైవత్వమున్నట్లు, ప్రతిదైవిక మైన జీవి పరమాత్మతో అనుసంధానమై ఉన్నట్లు అర్థమౌతుంది. పాలలో వెన్న, నువ్వుల్లో నూనె, కట్టెల్లో అగ్ని, చెరకుగెడలో రసం ఏవిధంగా దాగుందో, అదే విధంగా ప్రతివస్తువు యొక్క స్థూలరూపాన్నిగాక, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన మౌలికరూపాన్ని (Molecular and cellular nature) దర్శించగలుగుతాడు. అటువంటి స్థితికి చేరుటకు ధ్యానమే దిక్కు. ఆ స్థితికి చేరిన తరువాత తనకన్న ఏవస్తువు భిన్నంకాదని, ప్రతి వస్తువు యొక్క అణురూపం తనలోను, తన అణురూపం ప్రతివస్తువులోను కలదనే భావన పొందగానే తానే దేవుడగు చున్నాడు. **ఇటువంటి స్థితికి చేరుట వలనే భక్త ప్రహ్లాదుడు ఇందు గలడందు లేడని చెప్ప గలిగాడు. అనుభవింప గలిగాడు.**

10. ధ్యానం చేసేవారు ఆచరణ వేదాంతం (Practical Philosophy) పాటించాలి కాని శుష్కవేదాంతం కాదు. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రాలు, షడ్దర్శనాలు వల్లించుట కాకుండా అనుసరించుట చేయాలి. మనలోని అహంకారం పోవాలంటే, మనకు సరిపడని లేదా విరుద్ధమైన విషయాల దగ్గరకు పోవాలి" **"Go, where people spit against you"** అని చెప్పాడు ఏసుప్రభువు. (నీమొగం మీద ఉమ్మివేసే వారిదగ్గరకు వెళ్లు) అహంకారంతో ఆవరింపబడిన మనస్సుకిది దుష్కరమైనది, దుర్భరమైనది. అటువంటి అహంకార నిర్మూలనకు ధ్యానం చేయాలి.

11. చంచలమైనదని, దృఢమైనదని, బలవత్తరమైనదని మనస్సుకు మూడు లక్షణాలను భగవద్గీతలో చెప్పాడు. ఎంత బలమైనదైనా ఏనుగునైనా అంకుశంతో లొంగదీయవచ్చును. ఎంత దృఢమైనదాన్నయినా సుత్తి దెబ్బలతో లేదా డైనమైటుతో కాని ముక్కలు చేయవచ్చును. ఎంత చంచలమైనదాన్నయినా వల వేసి పట్టవచ్చును. అదేవిధంగా మనస్సు పట్టుకొనుటకు "వైరాగ్యము, అభ్యాసము" - అనే రెండు మార్గాలను భగవద్గీతలో చెప్పబడ్డాయి. "అభ్యాసేనతు కౌంతేయ వైరాగ్యేణచ గృహ్యతే" అని చెప్పాడు. వైరాగ్యభావన నిత్యానిత్య వస్తువివేచన అనగా ఏది నిత్యమైనది? ఏది అనిత్యమైదని సరిపోల్చుకొనుట వలన కల్గుతుంది. నిత్యజీవిత వ్యవహారాల్లో మనకు సంతోషం కల్గించే అంశాలైన భోజనం, మైధునం, ధనార్జన ఏవిధంగా అవి పొందిన తరువాత దుఃఖాన్ని కల్గిస్తున్నాయోనన్న విషయాన్ని లోతుగా అర్థం చేసుకొని, ఆలోచించుట వలన వైరాగ్యం కలుగుతుంది. ఒక్కరోజు పరీక్ష కోసం ఎన్నో రోజులు చదవాలి. ఒక్క పిల్లవాడు ఎదగడానికి ఎన్నో సంవత్సరాలు పెంచి పోషించాలి. అటువంటిది ఎన్నో జన్మలనుండి ప్రోది చేసుకొన్న వాసనలతో కూడుకొన్న మనసును లొంగదీయాలంటే ఎంతో శ్రమించవలసి ఉంది. అభ్యాసం వలన సాధ్యంకానిదేతుంటుంది? పాడగ, పాడగా సంగీతంలోని రాగము అతిశయిల్లినట్లు, తినగ తినగ వేపపండ్లు తియ్యనగునట్లు, తీవ్రసాధనల వలన మనసును లొంగదీయవచ్చుననే హామీని శ్రీకృష్ణులవారిచ్చారు.

12. అయితే ధ్యానయోగం చేసేవారికి ఎటువంటి ఫలితాలు వస్తాయనేదే చాలా మందికి కలిగే సందేహం. మధ్యతరగతి వారు చేసే ధ్యానం వలన, ఆధునిక సమాజంలోని ప్రలోభాలను తట్టుకొనే మానసికశక్తిని కలిగిస్తుంది. మరింత స్థాయిని పెంచితే, కోరికలు ఏవిధంగా మనసును అల్లరిచేస్తాయో? మథిస్తాయో అర్థమౌతుంది. మరింత సాధన చేస్తే కోరికలు ఎందుకు పుడుతున్నాయో, ఏమిటి కోరుతున్నాయో, వాటివల్ల కలిగే బాగోగులు విశదమౌతాయి. మరొక్క మెట్టుఎక్కితే ఏవి శాశ్వతాలు, ఏవి అశాశ్వతాలు, ఏవి ఆనందాలు, ఏవి దుఃఖాలు అనే ద్వంద్వాలు తెలుస్తాయి. మరొకమెట్టు

ఎక్కితే వాసనలు అరికట్టుట వలన పొందే ఆనందం యొక్క ఆనందం అలవడుతుంది. నూరుశాతం ధ్యానం చేయగలిస్తే వాసనలన్నీ నశించి, ఆత్మ ఒక్కటేమిగిలి తానే అదియనే స్థితి కలుగుతుంది. (త్వమేవాహం).

మరణించిన పిదప ధ్యానంలోనే స్థాయీ భేధాల్ని బట్టి మరుజన్మ కలుగుతుంది. **"శుచీనాం, శ్రీమతాంగేహే"** అని భగవద్గీతలో చెప్పినట్లు శుచిత్వము కల్గిన శ్రీమంతుల గృహాల్లో జన్మిస్తారని చెప్పబడింది. కేవలం ధనవంతుల గృహాల్లోనైతే భోగాలు మాత్రమే అలవడే అవకాశముంది కావున, శుచిత్వమనగా సత్ సాంప్రదాయం కావున, ధనంతోపాటు యోగానికవసరమయ్యే పరంపరత కూడ ఉంటుందని అర్థం. యోగం చేయడానికవసరమైన నివాసం, వస్తుజాలం లభించడమే కాకుండా, సంప్రదాయం కలవారగుటవలన, పూర్వ జన్మలో మధ్యలో వదిలివేసిన యోగాన్ని మరల అభ్యాసం చేయుటకు అవకాశం కల్పింపబడుతుందనే విషయాన్ని విశదీకరించుటకు "శ్రీమతాం, శుచీనాం" అని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది. **ఇది పూర్వజన్మలో సామాన్య యోగాభ్యాసం చేసేవారికి మరుజన్మలో లభించే ఫలం.**

ధనవంతులుగ, గుణవంతులుగ, అధికారులుగ పుట్టడం కన్న యోగుల గృహాల్లో జన్మించుట మహాత్భ్రష్టమని చెప్పబడింది. ఇటువంటి జన్మవలన గతజన్మలో తీవ్రయోగ సాధనలు చేసి మరణించగా మిగిలిన కొద్దిపాటి శేషాన్ని, మరల కొనసాగించడానికి తగిన వాతావరణం యోగుల గృహాల్లో లభిస్తుంది కావున, అటువంటి వారి ఇంట పుట్టుట గొప్పది. మొత్తం మీద ధ్యానయోగం చేసేవారికి Two in One అదృష్టం పడుతుంది. అటు ఆశించిన యోగం చేసే అదృష్టంకాని, భోగాలనుభవిస్తూ యోగం కొనసాగించే అదృష్టం కాని పడుతుంది. కావున, బుద్ధిమంతుడు ధ్యానానికి ప్రాధాన్యమిచ్చుట శ్రేయస్కరం శుభకరం.

13. "తస్మాద్యోగీ భవార్జున" - అని గీతలో చెప్పబడింది. చాంద్రాయణవ్రతాలు, జపతపాదులు చేసేవారి కన్న, వేదాంతగ్రంథాలు చదివి అత్యధిక జ్ఞానం సంపాదించేవారి కన్న, యజ్ఞయాగాది క్రతువులు చేసే కర్మిష్ఠుల కన్న ధ్యాన

యోగం చేసేవారు శ్రేష్ఠులు గనుక "యోగివికమ్ము అర్జునా!" అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముల వారు నిర్దేశించారు. దీన్నిబట్టి తెలుస్తున్నదేమంటే విగ్రహారాధనలు. తత్సంబంధ కర్మకాండలు చేయడంకన్న, ఖర్చులేని, నష్టం రాని పదిమందికి బాధపెట్టని, ఎవ్వరికి చేయిచాపని ధ్యానయోగం అలవర్చుకొనుట నేటి యువతకు ప్రధాన కర్తవ్యమై ఉంది. ఈ స్థితి అత్యధికుల్లో ఎప్పుడు కల్గుతుందో, అప్పుడే కర్మభూమియైన భారతభూమి దివ్యభూమిగా మారుతుంది. ఆసుదినమెప్పుడో? ఎంత దవ్వులో ఉందో?

తంత్ర ధ్యానయోగము

తంత్రమనేసరికి తాంత్రికులనేవారు మనకు స్ఫురించి, దెయ్యాలు, భూతాలు, చిల్లంగి, చేతబడులు మొదలగు క్షుద్రవిద్యలను ప్రయోగించేవారు, వాటిని పారద్రోలేవారు- అనే భయం, సంఘంలో అల్లుకుపోయింది. ఇది చాలా దురదృష్టకం. ప్రదామకరం కూడ.

తంత్రశాస్త్రము ఉపనిషత్తుల కన్నా ప్రాచీనమైనదని చరిత్ర చెపుతుంది. అతిప్రాచీనమైన తంత్రశాస్త్రం నుండే మంత్ర, యంత్ర, ధ్యాన, యోగపద్ధతులు మారాకు తొడిగాయి. తంత్రశాస్త్రం యొక్క అంతిమగమ్యం, యోగశాస్త్రంవలె సమాధ్యవస్థను పొందుటకే తప్ప, అన్యధా, సంఘంలో అనుకొన్నట్లుకాదు. కాని స్వార్ధపరులు దుష్టమార్గాల్లో శిష్టమైన తంత్రశాస్త్రాన్ని ప్రయోగించుట వలన ప్రజల్లో భయం, జుగుప్స కల్గించేటట్లు చేయబడింది. తప్పంతా అమలు చేసే వారిలో ఉంది తప్ప, శాస్త్ర ప్రవచనాల్లో లేదని గమనింప ప్రార్ధన.

మధ్యతరగతి వారు సంసారం చేస్తూనే ధ్యానం చేసుకొనే పద్ధతులను తంత్రశాస్త్రం నిర్దేశించింది. సంసారులు సంసారం చేస్తూనే "సంసారాన్ని" కూడ ధ్యానం వలె భావించమని నూతన రీతులను ప్రవచించింది. స్త్రీపురుషుల కలయికను, సహజమైన, ప్రకృతి నియమబద్ధమైన కామాన్ని అశుచిగ, అసహజంగా భావించవద్దని చెపుతుంది. తంత్రశాస్త్రం ధర్మబద్ధమైన కామాన్ని ప్రతిపాదించింది తప్ప, విచ్చలవిడితనాన్నికాదు. కనుక మధ్యతరగతి సంసారులు సులువుగా ధ్యానం చేసే పద్ధతులను తంత్రశాస్త్రం పరంగా పొందు పరుస్తున్నాను.

తంత్రశాస్త్ర ధ్యాన పద్ధతులు

1. యోగాలు, యాగాలు చేయలేనివారు, నిశ్చలంగా కూర్చొని, ఓంకారాన్ని దీర్ఘంగా బయటకు వినబడేటట్లు ఉచ్ఛరించుట వలన మనస్సుకు నిలకడ తప్పక కలుగుతుంది. ఓంకారనాదం చేయలేనిదంటూ ఏదీలేదు. ఓంకారం కేవలం శబ్ద సంపుటమని భావింపరాదు. భగవత్ పరతత్వానికది బాహిరక శబ్దరూపం.

2. ఇంటిలో ఉన్న గదుల్లో మంచిగాలి, వెలుతురు కలగదిని ఎంపికచేసుకొని, వాతావరణ కాలుష్యం పోవడానికి ధూపంకాని, పరిమళమైన ఊదిబత్తీకాని వెలిగించి, నేలపై జంబుఖానా వంటిది పరుచుకొని, మరీదగ్గర్లో కుర్చీలు, బల్లలు వగైరా వస్తువులు లేకుండా చూచుకొని, ధ్యానాన్ని చేయాలి. ఫ్యాన్ వేసుకొని ధ్యానం చేయరాదు. ఆవిధంగా చేస్తే మానసిక తరంగాలు చెల్లాచెదురైపోతాయి. శరీరాన్ని ఆవేశించవు.

3. వేకువజామున కాని, రాత్రిపూట కాని ధ్యానం చేయుట మంచిది. తెల్లవారైతే 4-6 గంటల మధ్యను, రాత్రి అయితే 8-10 గంటల మధ్యను చేయుట మంచిది. ధ్యానానికి కూర్చొనే ముందు తేలికపాటి ఘన, ద్రవపదార్ధాలు గంట ముందుగా తీసుకొనవచ్చును. భోజనం చేసిన తరువాత నాలుగు గంటల వ్యవధి ఉండాలి.

4. ధ్యాన సమయాన్ని నిర్ణయించుకొన్న తరువాత, ఆ సమయాన్నే ప్రతిదినం పాటించుట మంచిది. అనివార్య పరిస్థితుల వల్ల ఆసమయం తప్పినా భయ పడవలసిన అవసరం లేదు.

5. ధ్యాన సమయంలో టీవి, సెల్‌ఫోన్స్, తదితర పిచ్చాపాటీ కబ్బుర్లు ఇంటిలోని వారు చేయకుండా చూసుకోవాలి.

6. వేకువ జామున నిద్రలేచే అలవాటు లేనివారు గాని, ధ్యానం చేస్తే నిద్రలోనికి జారిపోయే అవకాశముంది. అది మంచిదికాదు. అటువంటి పరిస్థితులు కలవారు నిద్రపోవుటే మంచిది. రాత్రిపూట అటువంటి వారు ధ్యానం చేయ

వచ్చును. లేదా నిద్రమత్తు పోవుటకు చల్లనినీటిలో కళ్లు కుడుకుగాని, ఓం కారాన్ని గట్టిగా ఉచ్ఛరించికాని ధ్యానానికి ఉపక్రమింపవచ్చును.

7. ధ్యానం చేసిన తరువాత శారీరకంగా అలసత్వం, బడలిక అనిపిస్తే భయపడ వలసిన పనిలేదు. ధ్యానం వలన మీరు మనస్సును స్వాధీనపర్చుకొనుటకు తీవ్రసంఘర్షణ పడుతున్నారనే సత్యాన్ని గ్రహించండి.

8. ధ్యానాని కుపక్రమించే సమయంలో శారీరక అంగాలు బిగుసుకుపోయినట్లు, కండరాలు పీకుతున్నట్లు భావిస్తే, తేలికపాటి వ్యాయామం చేసి, శవాసనం వేసి Relax అయిన తరువాత ధ్యానానికి పూనుకోవాలి.

9. ధ్యానానికుపక్రమించే ముందు మానసికమైన ఆందోళనలు, విపరీతాలు, కుటుంబసమస్యలు మొదలగునవి చికాకు పరుస్తుంటే, పచ్చని చెట్టును తదేకంగా చూచుటవలన, ఓంకారాన్ని బిగ్గరగా 5 నిమిషాలు ఉచ్ఛరించుట వలన, దగ్గరలో పార్కుగాని, తోటగాని ఉంటే దానిలో కొద్ది సేపు గడపుట వలన నివారణ పొందవచ్చును. ఆ తరువాత ధ్యానాని కుపక్రమించాలి.

10. ధ్యానానికి సంబంధించిన అపోహలు, భయాలు, అపవాదులు ఏమైనా మీకు గలిగితే, రోడ్డుమీద అమ్మే పుస్తకాలనుగాని, అనుభవం, శాస్త్రజ్ఞానం పూర్తిగా లేనివారు రాసే వ్యాససంగ్రహాలను గాని చదివి Compare చేసుకోకండి.

11. ప్రామాణికమైన గ్రంథాలు లేదా వాటిని అనుసరించి, ప్రయోగించిన సాధనా పరుల పుస్తకాలను లేదా ప్రసంగాలను మాత్రమే అనుసరించండి. కాని అనుకరించవద్దు. సాధనాపరులు కానివారి చిలుకపలుకులు విని మోస పోకండి. అపమార్గాలు త్రొక్కి కష్టాలు కొని తెచ్చుకోకండి.

12. ధ్యానం చేస్తున్నపుడు వచ్చే అనుభవాలను, అనుభూతులను ఇతరులకు చెప్పి, అనుభవం లేనివారి సలహాలను తీసుకొని సాధనామార్గాలను మళ్లించ వద్దు. ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాలకు అనుమానాలకు మీకుమీరే అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోవచ్చును. దానికి కావలసిదంతా పట్టుదల, ఓపిక, నిరంతర సాధన లేదా సద్గురువు కటాక్షం ఉంటే అన్నీ సర్దుకుపోతాయి.

13. ప్రారంభదశలో ఏదైనా ప్రతీకపై కేంద్రీకరించి ధ్యానం చేయుట సహజం. అటువంటి ప్రతీకలు వారివారి మతసాంప్రదాయాలకు సంబంధించినవైనా కావచ్చును లేదా మహాత్ములు, కులగురువుల చిత్రపటాలనుగాని, వారు సూచించిన చిహ్నాలు గాని పెట్టకోవచ్చును.

14. ఒక మతం వారు వేరొక మతం వారి ప్రతీకలను, చిహ్నాలను పెట్టుకోరాదనే నియమమేదీ ధ్యానయోగంలో లేదు. ఏది మన మనసునకు ఆహ్లాదాన్ని, ఆకర్షణను, దీర్ఘకాలముపాటు నిబద్ధతను కల్గిస్తుందో అటువంటిదాన్నే ఉపయోగించమని తంత్రశాస్త్రం చెపుతుంది.

15. ధ్యానం ఎంతసేపు చేయాలన్న నియమం, వారివారి కాలపరిమితి బట్టి ఉంటుంది. ప్రారంభ దినాల్లో 30 నిమిషాలతో ప్రారంభించి క్రమంగా గంటల తరబడి పెంచుకొంటూపోవాలి. కొంతకాలం సాధన చేసిన తరువాత మీకు తెలియకుండానే కాలం దొర్లిపోతుంది.

16. ధ్యానం తొందరగా చేయాలనే తపన పనికిరాదు. తొందరగా ఫలితాన్ని ఆశించరాదు. తొందరపాటు, తిరుగుబాటు తంత్రశాస్త్రం అంగీకరించదు. అవిధంగా చేస్తే ధ్యానం వలన మనస్సు స్వాధీనం కాదు సరికదా మరింత జటిలమౌతుంది. అందుకే సమర్థ సద్గురు షిర్డీసాయినాథులు శ్రద్ధ, సబూరి (విశ్వాస+ఓపిక) ఉండాలన్నారు.

❖❖❖

మన భవిష్యత్తు మన చేతుల్లో ఉందా?

పూర్వగాధ :-

పదహారేండ్లప్రాయంలో శ్రీరామచంద్రుల వారికి వైరాగ్యం ఉదయిస్తుంది. తీవ్రమానసిక సంఘర్షణలకు లోనై, రాజ్యసంపద, భోగభాగ్యాలు విసర్జించి, తాపసిగ మారాలని తపనపడి పోతాడు. యజ్ఞఫలంగా లభించిన కుమారుడు విరక్తుడగుట గ్రహించి, దశరథుడు చింతిస్తాడు. కులగురువైన బ్రహ్మర్షి వసిష్ఠులవారికి తన మనోవేదన వివరిస్తాడు.

శ్రీమన్నారాయణుని అవతారమైన శ్రీరామచంద్రులవారు స్వస్వరూపస్థితి ప్రభావం వలన అటువంటి వైరాగ్య భావన పొందారని వసిష్ఠులవారు గ్రహించి, అవతార ప్రయోజనం నెరవేరాలంటే, పురుషాకారానికి ప్రాధ్యాన్యమివ్వాలని, శ్రీరామచంద్రులవారికి కర్తవ్యాన్ని బోధించడానికి పూనుకొంటాడు.

హిరణ్యగర్భం నుండి (న్యూక్లియస్) వచ్చిన శుద్ధ చైతన్యం శ్రీరామచంద్రుల వారిగ భౌతిక శరీరం దాల్చింది. అవతార ప్రయోజనం తీరిపోయాక, స్వస్వరూపాన్ని పొంది హిరణ్యగర్భంలో ఇమిడి పోతుంది. దీన్నే "స్వస్వరూపస్థితి" అంటారు. ఇటువంటి స్పృహ కల్గినవారికి జగత్తులో దేనిపై మమకారం ఉండదు. వారికి ఇహలోక భోగాలుకాని, పరలోక సౌఖ్యాలుగాని గడ్డిపోచతో సమానంగా భావిస్తారు. అటువంటి స్థితే రామచంద్రులవారికి కల్గింది.

కాని రామావతారం నిర్వహింపవలసిన మహత్తర కార్యలున్నాయి కాబట్టి, వారిని కార్యోన్ముఖులుగా చేయుటకు, వసిష్ఠులవారు పురుషాకారానికి కల ప్రాధాన్యతను వివరిస్తూ, దైవంపై ఆధారపడుట కన్న, పురుష ప్రయత్నం చేయుట వలనే కార్యజయం పొందగలమనే పరిజ్ఞానాన్ని శ్రీరామునికి కల్గించి కర్తవ్యో న్ముఖునిగా వసిష్ఠుల వారు చేస్తారు.

ఆవిధంగా వసిష్ఠులవారు చెప్పిన విషయాల్లో నుండి, నేటి యువతకు ఉప యోగపడే అంశాలను పొందుపరుస్తున్నాను. స్వామి వివేకానందులవారు కూడ పురుష ప్రయత్నానికే ప్రాధాన్యమిస్తూ యువతను వెన్నుతట్టారు. నిష్క్రియుడుగ,

దైవాన్ని నమ్మి ఉండటం కన్న, మానవుడు ప్రయత్నపూర్వకంగా విషయాలను సాధించాలని వసిష్ఠులవారు నొక్కి వక్కాణించారు. "Man is architect of his own Tutune." మనిషే తన భవిష్యత్తు నిర్ణయించే నిర్మాతని సందేశమీయబడింది.

నేటి యువత ప్రాచీన గ్రంథాల్లో కల ఉత్తమ విషయాలను గ్రహించి, ఉత్తమోత్తులుగ మారాలనే సదుద్దేశంతోనే నేను ఈ విషయాలను పొందుపరుస్తు న్నాను. అయితే దైవం లేదా అంటే, ఉంది! "దైవం మానుషరూపేణ" అన్నట్లు మనుష్యుల రూపంలోనే, వారి క్రియాశక్తి రూపంలోనే ఉంటాడనే విషయం యువత గుర్తించాలి. దైవం కూడ కర్మాధీనుడు. కావున శ్రీరామచంద్రులవారు కూడ సామాన్య మానవుని వలె సుఖదుఃఖాదుల ననుభవించేటట్లు ఆదికవి వాల్మీకి మహర్షి ప్రవచించారు. అందుకే భగవంతుడైన శ్రీకృష్ణుల వారికి కూడ, సామాన్య మానవునివలె శ్యమంతకమణి దొంగతనం అంట గట్టబడింది. ప్రయత్నం చేయక పోయి ఉంటే, సాక్షాత్తు శ్రీకృష్ణులవారికి కూడ "దొంగముద్ర" పడి ఉండేది. కాబట్టి ప్రయత్నం వలనే ఫలితం సిద్ధిస్తుంది. "Karma First-God next" అని అందుకే చెప్పబడింది. (కర్మలు ప్రథమం- దైవం ద్వితీయం)

ప్రపంచ చరిత్ర కూడ మహదాశయం కల మనుష్యుల కర్మల వల్లే ఏర్పడింది తప్ప భగవంతుని వల్ల కాదు. అందుకే స్వామి వివేకానందులవారు "The History of the world is nothing but "will" of the fewmen, who Believed in themselves." అని చెప్పారు. ("సంకల్ప బలం కల కొద్దిమంది మహాత్ముల చరిత్రే ప్రపంచచరిత్ర".)

కాబట్టి నేటి యువత సంకల్ప బలం కల్గి ప్రయత్నపూర్వకంగా దేన్నాయినా సాధించవలసిన ఆవశ్యత నేడు ఉంది. బలహీనమైతే మరణం, బలమే జీవనమని కదా ఆర్యోక్తి!" క్షుద్రం హృదయ దౌర్భల్యం" అని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది. **కాబట్టి నేటి యువత క్షుద్రత్వాన్ని వదలి రుద్రత్వాని చేపట్టాలని నా మనవి.**

❖❖❖

బ్రహ్మర్షి వసిష్ఠులవారు శ్రీరామచంద్రువారికి చెప్పిన పురుష ప్రయత్నాలు

1. అసలు ప్రయత్నము చేయనివాడు గాడిదవంటివాడు. అటువంటి వానికి ఇహపర సుఖములు రావు.

2. శుభకర్మల వలన శుభఫలం, అశుభ కర్మలవలన అశుభఫలం ప్రాప్తించడమే తప్ప అదృష్టము (దైవం) అనే స్వతంత్ర వస్తువు లేదు.

3. శాస్త్రములను అనుసరించుట, గురువుల ఉపదేశము, నిజప్రయత్నము- అనెడి మూడు విధాలుగ పురుషార్థము సిద్ధించును. దీనికి అదృష్టముతో సంబంధము లేదు. అనగా ఎవరైనా ఏదైనా ప్రయత్నం చేసి ఫలితాన్ని పొంద లేదంటే దానికి కారణం తత్సంబంధ Rules సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోవడం కాని, Master లేదా Inventor యొక్క Theory సరిగ్గా అమలు చేయకపోవుట కాని, లేదా శాస్త్రాన్ని, గురువుని అనుసరించి కూడ తగినంత ప్రయత్నం చేయలేకపోవుట కాని చేసి ఉండవచ్చును. తత్ఫలితంగా ఏదైనా కార్యమందు Failure జరిగి ఉండవచ్చును తప్ప. అదృష్టం వలన కాదని ఋషి వాక్కు.

4. అప్పుడే సంభవించిన దుష్కర్మ, అప్పుడే చేసిన సత్కర్మవలన మారిపోవు నట్లు ప్రయత్నం వలనే ఫలసిద్ధికాని దైవం వలన కాదు. చనిపోదామని పురుగుల మందు త్రాగిన వ్యక్తికి, వెంటనే విషాన్ని బయటకు తెప్పించే మందును ప్రయోగించుట వలన ఫలితముంటుంది కాని, ఆయువు ఉన్నవాడు జీవిస్తాడనే మొండితనంతో వదిలివేస్తే బతుకుతాడా? చనిపోవుట ఖాయం. కావున ప్రయత్నమే ఫలితాన్ని ఇస్తుంది తప్ప, దైవం మీద భారం వేసి కూర్చోవడం వలన కాదని ఋషివాక్కు.

5. దైవం కలదని వాదించేవారు, ప్రతిపాదించేవారు, అగ్నిలో దూకి దైవమే రక్షించునని చేయవచ్చును కదా! దైవమే అన్నింటికి కర్తృత్వము వహించిన యెడల, ఆహార విహారాదులన్నీ, మానవ ప్రయత్నం లేకనే జరుగవలయును కదా! శాస్త్రోపదేశం, గురూపదేశం, కర్మలు దేనికి?

6. శవము తప్ప, సర్వజీవులు ప్రయత్నం వలనే ఫలసిద్ధి, పొందగలరు కాని దైవం లేదా అదృష్టం వలనకాదు. కలము, కత్తి, అనెడి రెండు వస్తువులు దొరికినప్పుడు, రెండు చేతులున్నవాడు ఒకేసారి రెండింటితో పనిచేయలేడు కదా! అసలు కాలుచేతులు లేనివానితో దైవం పనులు చేయింపవచ్చును గదా! కొన్ని వందలు లేదా వేల సంవత్సరాల క్రితమే ఇటువంటి Logic (తర్కము) ప్రతిపాదించుట ఆశ్చర్యకరంగా ఉంది కదూ! ఇటువంటి గ్రంథా ల్లోని అంశాలు సామాన్య మానవులకు అందించి ఉంటే క్రియాశీలత్వం పొంది భారతీయ సమాజం ఎంత ముందంజవేసి ఉండేదో! ఇటువంటి గ్రంథాల సారాంశం అంతగా ఆరోజుల్లో లేకపోయినను, పాశ్చాత్యదేశాల ప్రజలు భౌతికంగా అభివృద్ధి చెందుట వసిష్ఠుల వారి ప్రతిపాదనకు నిదర్శనంగా నిలుస్తుంది.

7. ఒకవేళ బుద్ధిని నడిపించేవాడు దైవమైన, మరి అనుభవయుక్తమైన, క్రియా వంతమైన బుద్ధినే స్వీకరించాలి గాని, దైవాన్ని కాదు. "బుద్ధికర్మానుసారిణి" అన్నచో కర్మలే దైవమగును గాని, వేరే దైవమంటూ ఎందుకు? సమానబుద్ధి కల ఇద్దరు ప్రయత్నం చేసినను, అందులో ఒక్కడు మాత్రమే ఫలిత మను భవించిన యెడల, అందుకు కారణం ప్రయత్న లోపమే కాని దైవంకాదు. కావున మానవుడు ప్రయత్న పూర్వకమైన కర్మలు చేయుటవలనే ఫలితం సిద్ధిస్తుంది తప్ప దైవం మీద భారం వేయుట వలన కాదని ఋషివాక్కు.

8. ఆకాశమును శరీరం తాకనట్లే, రూపము లేని దైవమును మనుష్యుడు చూడ లేడు. అజ్ఞాని నుండి సుజ్ఞానివరకు దైవమును చూచినవాడెవడునూ లేడు. రెండు భౌతిక వస్తువులే కలయికతప్ప, భౌతిక, అభౌతిక వస్తువులకు సంయోగముండదు కావున దైవము లేదు. దైవాన్ని చూసామని చెప్పిన వారందరూ నిజంగా చూసారో లేదో! తమ పరువు నిల్పుకోడానికావిధంగా చెప్పారో? అనుమానమే మరి!

9. ఈ ప్రపంచమునకు నియోగకర్త దైవమైనచో, జీవులందరినీ పరుండపెట్టి, దైవమే అన్ని పనులు చేయవచ్చునుగదా! అదృష్టమనునది ఓదార్పు వాక్యము

మాత్రమే. మూఢులు, ప్రయత్నశూన్యులు సృష్టించిన అంశమే దైవం తప్ప మరొకటి కాదు. అదృష్టాన్ని నమ్ముకొనేవారు దేన్నీ సాధించలేరు. బుద్ధి మంతులు పురుషప్రయత్నం వలన గొప్పవారగుదురు. కావున మానవ ప్రయత్నమే గొప్పది తప్ప దైవఘటన కాదని ఋషివాక్కు.

10. జ్యోతిషులు "చిరంజీవి" అని ఒకానొకనికి చెప్పిన భవిష్యద్వాక్యము అతడు తల తెగిన పిదప కూడ జీవించి యున్నచో దైవమున్నదని నమ్మవచ్చును. పండితుడగునని దైవజ్ఞులమనేవారు చెప్పిన మాట నిజమైనదేయైనచో, చదువకపోయినను, పాండిత్యం సంపాదించిన యెడల దైవమన్నదని నమ్మ వచ్చును. విశ్వామిత్రమహర్షి అదృష్టమును వరింపక, పురుష ప్రయత్నం వలనే బ్రహ్మర్షిగా మారినాడు తప్ప అదృష్టమును నమ్మికాదు. రామా! "నేను కూడా పురుష ప్రయత్నం వలనే ఆకాశగమనాది యోగశక్తులను సంపాదించి తిని తప్ప అదృష్టం వలన కాదని" వసిష్ఠలవారు చెప్పారు.

11. వెదురుతో అల్లబడిన బుట్టయందు సైతము నీరు నిలబడుట పురుష ప్రయత్నం వలనే తప్ప, అదృష్టం వలన కాదు. రాక్షసులు, దేవతలు, ముని శ్రేష్ఠులు, సర్వము పురుష ప్రయత్నం వలనే సర్వకార్యాలు సాధించారు తప్ప అదృష్టం వలన కాదు.

12. బలమైన వాసనల సముదాయమే మనస్సు. వాసనలు లేదా కోరికలు మనస్సు కన్నా భిన్నంకావు. కోరికలబట్టే కర్మలు చేస్తాము. కర్మల ప్రయత్నం తర తమాల బట్టి ఫలితాలుంటాయి. కోరికలు సాధించడానికి చేసిన పురుష ప్రయత్నం బట్టీ జయంకాని, అపజయం కాని ఉంటుంది. కావున పురుష ప్రయత్నమే సత్యం -దైవమనే అంశం మిధ్య.

13. మనస్సు చెడుత్రోవ పట్టిందంటే అర్ధమేమిటంటే, కోరికలు చెడుగా ఉన్నా యని అర్థం. కోరికలు తీర్చుకోడానికి కర్మలు ద్వారానే సాధ్యమౌతుంది. అదేవిధంగా చెడుత్రోవ పట్టిన మనసును సక్రమమార్గంలో పెట్టాలంటే కర్మలద్వారా బలవంతంగానైనా ప్రయత్న పూర్వకంగా చేయాలి. నోటిలోని **పళ్లను పళ్లతోనే నొక్కిపట్టినట్లు కర్మలను** (వాసనలను) కర్మలద్వారా

(ప్రయత్నం) నే అదుపుచెయ్యాలి. దీనిని నిదానంగానే చేయాలి తప్ప, హఠాత్తుగా చేయరాదు. చేయలేము కూడ.

14. మనస్సు యొక్క స్థితి, పరిస్థితి గ్రహించేవరకు గురువు, శాస్త్రము అనుభవం మీద ఆధారపడి కర్మలు చేయాలి. మనస్సును స్వాధీనపర్చుకొన్న తరువాత, (అనగా కోరికలు అసలు లేని స్థితిలో)శుభమైన, అశుభమైన కోరికలే ఉండవు. **కోరికలు లేకపోవుటే మనోజయం, మోక్షం, కైవల్యం. నిశ్చలమైన నీటి యందు తరంగములున్నవని గాని లేవని గాని చెప్పలేనట్లు జగత్తు, బ్రహ్మము కూడ సత్యమనిగాని, అసత్యమనిగాని చెప్పలేము.**

వివిధ స్థాయిల్లో మనసు కల్పించే మాయలు

1. దూరాన్ని దగ్గరగ, అతిదగ్గరైన దాన్ని బహుదూరంగా మనస్సు చేస్తుంది. దీన్నే Time factor అంటాం. రాబోయే ప్రియురాలి కోసం వేచి చూస్తున్న పది నిముషాలు గంటకాలంలా అనిపిస్తుంది. ఆమె వచ్చిన పిదప మాట్లాడే గంటకాలం పది నిముషాల్లా అనిపిస్తుంది. ఈ స్థితి మనసు కల్పించే మాయమాత్రమే. చిన్న చిన్న పిట్టలమధ్య పసిపిల్లవాడు ఆడుకొనేటట్లు, మనసు మనుషులతో ఆడుకొంటుంది.

2. చీకట్లో దూరంలో ఉన్న పెద్ద బండరాయిని పిశాచంలా కనబడేటట్లు భయాన్ని కల్పిస్తుంది. భయం లేనిచోట, భయాన్ని కల్పించే మాయ, మనసు యొక్క ఇంద్రజాలం.

3. అదే విధంగా అతిభయం కల్గించే విషయాలను అధిగమించి ఎక్కడ లేని ధైర్యాన్ని కల్గిస్తుంది. ఉదాహరణకు రాత్రిపూట స్మశానంలో కలుద్దాం రమ్మని ప్రేయసి కబురు పంపిస్తే ఆమెపై ఉండే మోహంతో, పగటిపూట వెళ్లడానికి భయపడే ప్రేమికుడు రాత్రిపూట కూడ వెళ్లగలిగే ధైర్యాన్ని మనసు కల్గిస్తుంది.

4. ఇతరులకు చెవులొగ్గే లక్షణాన్ని మనసు కల్గిస్తుంది. దుర్బోధలు, దుర్నీతులకు చోటిచ్చిన, మనస్సు, మలినమై, మిత్రుని శత్రువుగాను, శత్రువును మిత్రుని గాను ఆదరించే విరుద్ధ స్వభావాలను కల్పిస్తుంది.

5. అనేక కోరకలతో సతమతమై పొంగి పొర్లే మనసు జాగ్రత్ అవస్థలో (Waking State) స్వప్నా వస్థను కల్గించి (Dreamy State) గంధర్వాది లోకాలను చూపించి, జాగ్రదవస్థను స్వప్నావస్థగ మార్చగలదు. **ఇటువంటి పగటి కలల వలనే నేటి యువతి తప్పడు త్రోవలు త్రొక్కుతుంది. ఇటువంటి స్థితి చాలా ప్రమాదకరమైనది అనుభయ దూరమైనదని గ్రహించాలి.**

6. మనస్సు యొక్క క్రియాకలాపమే మానవుడు కాని, రక్తమాంస భూయిష్ఠ మైన దేహం కాదు. అదే నిజమైతే స్థూలదేహం కల ప్రతిజీవి మానవునివలె ప్రవర్తించాలి. వాటికి మనోవృత్తులు మనిషి వలె లేవు. దేహము జడమైన తత్వం కలదియైనా, దానిలోని మనసు మాత్రం జడము, చైతన్యమనే రెండు రకాల తత్వం కలది. మనసు జడమైనపుడు నిర్వికల్పస్థితి, చైతన్యమైనపుడు వికల్పస్థితి. ఈ సూత్రం ఫిజిక్సు నందుకల సూత్రం వంటిది. ఎలక్ట్రాను **Wave తత్వము, Particle తత్వము కల్గి ఉండేటట్లు మనస్సుకు కూడ ద్వివిధాతత్వం కలదు.**

7. జలము నుండి ప్రవాహరూపము, బిందువు, తరంగము, ఫేనము, (నురగ) రూపాలే విధంగా ఉత్పన్నమౌతున్నాయో, అదే విధంగా మనస్సే అనేక ఇంద్రియాల క్రియాకలాకంగా భ్రమింపజేస్తుంది. కాముకదృష్టి కన్నుకు కల్గించాలన్న, మల్లెపూల వాసన ముక్కుకు కల్గించాలన్న, రసాధిక్యత రసనకు (నాలుక) కల్గించాలన్న, శ్రావ్యత చెవులకు నింపాలన్నా, గగుర్పాటు చర్మానికి కల్గించాలన్నా మనసే ప్రేరణ నిస్తుంది.

8. ఒకే వ్యక్తి భార్యకు భర్తగ, తండ్రికి కొడుకుగ, చెల్లికి అన్నగ వివిధ సంబంధ బాంధవ్యాలతో, ప్రేమానురాగాలు పంచినట్లు, మనస్సే వివిధ బంధాలను, అనురాగాల్ని కల్గిస్తుంది. **మేనకోడలను పెండ్లి చేసుకొనుట ఒక మతం వారికి సాంప్రదాయమైతే, వేరొక మతం వారికి పాపకార్యంగా ప్రవర్తిల్లు తుంది. ఇటువంటి సంబంధాలకు మనస్సే కారణం.**

9. నువ్వుల్లో నూనె దాగియున్నట్లు, సుఖదుఃఖాలన్నీ మనస్సు చేసే భావనలోనే కలవు. దేశకాల పరిస్థితుల బట్టి అల్పంగా, అధికంగా బహిర్గతం చేస్తుంది.

యోగికి చావు ఒక సంబరం. భోగికి చావు ఒక కంపరం. ఈ రెండూ మనస్సు కల్పనలే.

10. సంకల్పం చేతనే మనస్సు పుడుతుంది. సంకల్పంచేతనే నశిస్తుంది. కాబట్టి మనస్సు ఉందనే వారికి ఉంది. లేదనేవారికి లేదు. అభ్యాసం వలన నిరాకార మైన మనస్సు జీవాకారాన్ని పొందుతుంది. **ప్రేమకు చిహ్నంగా తాజ్‌మహల్ కట్టిన షాజహానుకు మనసు ఉంది. బంగారం దోచుకుపోయిన గజనీ మహమ్మదుకు మనసు లేదు.** మరణించిన పిదప మంచిపేరు కావాలను కొన్నాడు. కాబట్టి షాజహాను చక్రవర్తి మనసుకు ఆకారాన్ని సంకల్పించు కొన్నాడు. మరణించిన పిదప "ఏం జరిగితే నాకేంటి" అనుకొన్నాడు గనుక గజనీ మహమ్మదు మనసును నశింపజేసాడు.

11. కోరికలను ఆహ్వానించినా, కూర్చోమని మర్యాద చేసినా, అంతఃపురంలోని స్త్రీలు సిగ్గు, భయం లేకుండా ఏవిధంగా స్వేచ్ఛా విహారం చేస్తారో, ఆవిధంగా మనస్సు చెలరేగిపోతుంది. స్తంభనాస్త్రముచే వీరులను స్తంభింపజేసినట్లు, కోరికలను చెలిరేగిపోకుండా చేసినవాడే శ్రేష్ఠుడు, స్థితప్రజ్ఞుడగును. **అటు వంటివాడే పంకంలోని పంకజం, లేనివాడు పంకంలోని పురుగు.**

12. మనస్సు, వశీకరణ విద్యల్లో ఒకటైన భేతాళుని వశపర్చుకోవడం వంటిది. భేతాళుని వశపర్చుకొనుటకు విక్రమార్క మహారాజు ఏవిధంగా ప్రయత్న పూర్వకంగా సాధన చేసాడో, అదేవిధంగా మనకు బాగా ఇష్టమైన వస్తుజాలాన్ని ప్రయత్న పూర్వకంగా విసర్జించుట వలన మనస్సనే భేతాళుడు వశం అవుతాడు. మామిడిపండ్లలో ఒకటి మంచిది, ఇంకొకటి చెడ్డది ఉన్నచో, మంచి మామిడి పండ్లును దానం చేయాలి. అదే విధంగా కాశీలో విసర్జించ వలసి వచ్చినపుడు జీవితమందు మనకు అత్యంత ఆనందాన్ని కల్గించే వస్తుజాలాన్ని మాత్రమే విసర్జించాలి తప్ప, ఏదో ఒకదాన్ని కాదు. **ప్రేమ పాత్రమైన, ఆనందాయికమైన దాన్ని, విసర్జించుట వలన మనస్సు వశమౌతుంది.**

13. బుజ్జగించుట లేదా దండించుట ద్వారా కుర్రవాడిని ఏవిధంగా ఒక కార్యము నుండి వేరొక కార్యనకు మరలింపవచ్చునో అదేవిధంగా మనస్సును ఒక భావం నుండి వేరొక భావం వైపుకు మరల్చవచ్చును. ఆటలాడుతున్న కుర్రాడిపై కేకలేసి చదువుకొనేటట్లు దారి మళ్లింపవచ్చును. అదేవిధంగా అర్హత లేని కోరికలు కోరుచున్న మనసును జ్ఞానంతో సమాధానపర్చి స్వస్థత చేకూర్చవచ్చును.

14. మంచు లక్షణం చల్లదనం, అగ్నిలక్షణం వేడితనం, కాటుక లక్షణం, నల్లదనం అదేవిధంగా మనస్సు యొక్క లక్షణం చంచలత్వం. వేరొక రూపం దీనికి లేదు. కాబట్టి జ్ఞానియైనవాడు మనసు యొక్క సహజ లక్షణానికి కలత చెందకుండా, సాక్షీభూతంగా ఉంటూ, పనులు నెరవేర్చుకొంటూ పోతాడు.

15. సైన్యంతో వచ్చిన రాజును, సైన్యం కలరాజే. జయించుటకు సమర్ధుడైనట్లు, మనస్సు యొక్క సంకల్ప, వికల్పాలను మనస్సును సముదాయించుట వలన జయింపవచ్చును. ప్రథమంగా భోగవాసనలను, పిదప భేదవాసనలను, అటుపిమ్మట ఇతరరేతర వాసనలను జయింపవలెను. నేటి సమాజంలో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లుగా మారి, విదేశాల్లో ఉద్యోగాలు చేసి, ధనం సంపాదించాలని తద్వారా భోగవంతమైన జీవితం గడపాలను కోవడం భోగ వాసన క్రిందకు వస్తుంది. ఇవన్నీ జరిగాక, ప్రక్కింటి అబ్బాయి వలె జీతం, ప్రమోషను రాలేదనే భేదవాసన (Comparision) వస్తుంది. అది ఈర్ష్యగా ద్వేషంగా మారి, ఆ కుర్రాడిమీద దుష్ప్రచారం చేయడం జరుగు తుంది. ఈవిధంగా భోగం వలన భేధం, దానివలన ఇతరమైన కోరికలు (వాసనలు) పుట్టి మనస్సు వలయాల్లో చిక్కుకుని సాలెపురుగులా- తన గూడులో తానే అల్లల్లాడిపోతుంది. కావున మనసుకు మాయలు మనం కల్పిస్తే, సహజంగా మనసుకున్న మాయలతో విలీనమై మరింత మాయలమారిగా మారుతుంది.

16. మినపగింజను ఆవరించిన పొట్టు (పొర లేదా Sheath) వలన నల్లగా కనబడు తుంది. పొట్టు తొలగించగానే తెల్లగా మెరుస్తుంది. అదే విధంగా మనస్సు నావరించిన కోరికలను తొలగిస్తే, మనస్సే భగవంతునిగ (భగ అంటే కాంతి) భాసిస్తుంది. **ఉల్లిపాయ రేకులను ఒక్కొక్కటి విప్పుకొంటూపోతే చివరకు మిగిలేది శూన్యం లేదా బయలు మాత్రమే.** అదే విధంగా కోరికలను క్రమంగా వదులు కొంటే, కోరికల సమాహారమైన మనస్సు ఉనికి మరి ఉండదు. ఉన్నదొక్కటే సత్ చిత్ ఆనందం.

17. తైలము లేని దీపమేవిధంగా వెలుగలేదో, కోరికలు లేని మనస్సు మనుగడ సాగించలేదు. కాని సింధూరం పొడి గాలిలో వెదజల్లిన తరువాత రూపాన్ని కోల్పోయినా, మెరుపులు మెరుస్తూనే ఉంటుంది. అదే విధంగా కోరికలు లేకపోయినప్పటికి మనసు లోలోపల మిణుకు మిణుకుమంటుంది. ఆ కారణం చేతనే యోగులు, తపస్వులు, సిద్ధులు కూడ ఒకానొక దశలో మనస్సు కల్పించే మాయలకు లోనగుట కద్దు.

18. అగ్నిని రగిల్చే పాణింధమం (కొలిమితిత్తి) గాలితో నిండి ఉంటుంది. అటువంటి తోలుతిత్తిని కాల్చి బూడిద చేసినను, దానిలో దాగున్న గాలి దహింపబడక శూన్యంలో కలిసిపోతుంది. అదే విధంగా శరీరం దహింపబడి బూడిదగా మారినను, జీవితకాలంలో శరీరం ఉపాధిగా (Base) కల్పించు కొన్న కోరికల గుట్టలు, వాటి సమాహారమైన మనస్సు మిగిలిపోతుంది. గుడ్డకు కట్టబడిన ఇంగువ తీసివేసినను, వాసన అంటుకొని మిగిలిపోయినట్లు కోరికలు మరణానంతరం జీవిని అంటుకొని ఉండిపోతాయి. వీటి కారణం గానే జన్మలు ఎత్తవలసి ఉంటుంది. కాబట్టే శరీరం జడప్రాయమైనది. మనస్సు చైతన్య ప్రాయమైనది. దహింపవలసింది కోరికలను కాని దేహాన్ని కాదు.

19. గృహమందలి సర్వవ్యవహారాలు చేసేది గృహయజమాని గాని, గృహము కానట్లు, శరీరమందలి సర్వక్రియాకలాపాన్ని చేస్తున్నది మనస్సని బుద్ధి మంతుడు గ్రహించాలి.

20. మనస్సు ఒక పదార్థము నుండి, మరియొక పదార్థము లేదా విషయం పైకి పోవునపుడు మధ్యన కల మననరహిత స్థితి ఏదికలదో, అటువంటి స్థితే, శుద్ధచైతన్యమని (Pure Energy) స్వస్వరూపస్థితి (Original form) యని అంటారు. ఇది చాలా క్లిష్టమైన భావన. ఈ విషయాన్ని సద్గురువు శ్రీరామ చంద్ర మహారాజ్ (బాపూజీగారు) ఉత్తరప్రదేశ్ షాజాన్‌పూర్ వాస్తవ్యులు వారి గ్రంథంలో చెప్పారు. ప్రాచీనకాలంలో చెప్పబడిన యోగవాసిష్ఠ గ్రంథ మందు కూడ ఈ విషయం ప్రస్తావించబడింది. మరి యోగవాసిష్ఠ గ్రంథం లోని విషయం బాపూజీగారు ఉటంకించుట ఆశ్చర్యకరమైనది. అయితే యోగులకు సాధ్యము కానిదేముంటుంది.

నిత్య వ్యవహారంలో మనమొక విషయాన్ని ఆలోచిస్తుంటాం. ఉదాహరణకు కొడుకు బెంగుళూరు వెళ్లి ఉద్యోగప్రయత్నాలు చేస్తున్నాడు. తల్లి కొడుక్కి ఉద్యోగం ఎప్పుడొస్తుందోనని ఆలోచిస్తూ ఉంది. ఇంతలో Postman వచ్చాడు. కొడుక్కి ఉద్యోగం వచ్చిందన్న ఆతృతతో తల్లి వెళ్లింది. కాని వచ్చింది. కొడుకు ఉద్యోగ విషయమైన ఉత్తరం కాదు. కొడుకు చదువుకోసం వాడిన బ్యాంకు బాకీ కట్టమన్న కాగితం. ఇటువంటి రెండు విరుద్ధ అంశాలకు మధ్యన Gap ఉంటుంది. అటువంటి Gap లో మననం లేదా ఆలోచన ఉండదు. ఆస్థితే మనయొక్క అసలు స్థితిని అర్థం. ఇది చెప్పినంత సులువైన భావనకాదు. దాన్ని పట్టుకోవడం, అసలు గ్రహిం చడమే కష్టం. కాని ప్రయత్నం చేస్తే అనుభవయుక్త మౌతుంది. స్వప్నావస్థకు, సుషుప్తికి మధ్యన గల సంధికాలమే సమాధని యోగి వేమనగారు చెప్పిన పరమ రహస్యం దీనితో ఇంచుమించు సరిపోతుంది.

❖ ❖ ❖

నేనెందుకీ యోగసాధనా ప్రక్రియల్ని ప్రచురిస్తున్నానంటే ?

ఒక దేశం యొక్క ఔన్నత్యం ఆదేశం యొక్క మేధావులు, విజ్ఞానులు ప్రపంచానికందించే జ్ఞానం బట్టి ఉంటుంది. ఈ విషయంలో భారతదేశం తల మానికమైంది. "ఆత్మవిచారము- యోగశాస్త్ర ప్రచారము", సాధనాను భవాల విషయంలో మన దేశాన్ని చెప్పిన తరువాతనే వేరొక దేశాన్ని చెప్పాలనే నియమం అందరూ అంగీకరించిందే.

దేశ భవిష్యత్తు తల్లిదండ్రులమీద, వారు పెంచి పోషించే పిల్లలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కుటుంబం ఒక యూనిట్టయితే, మొత్తం దేశం అనేక యూనిట్ల సంకలనమౌతుంది. యూనిట్ల మెట్లమీద దేశ ఔన్నత్య పైమెట్టు ఆధారపడి ఉంటుంది.

సంకల్పబలం వలనే సాహసకార్యాలు, మానవాతీత దివ్యశక్తులు లభ్య మౌతాయి. ఆకాశగంగను భూమ్మీదకు తెచ్చి, భారతభూమిని భూతల స్వర్గంగా మార్చిన భగీరథుడు మొదలుకొని, స్వాతంత్ర్య సముపార్జన చేసి, ప్రాణత్యాగం చేసిన మహాత్మాగాంధీ గారు వరకు కల చరిత్రలను పరిశీలిస్తే సంకల్పశక్తి (**Will power**) వలన సర్వం సాధింపవచ్చుననే కీలకం అర్థమౌతుంది.

అటువంటి సంకల్పబలం నేటి యువతకు కలగాలని, వారి శారీరక, మానసిక శక్తులు వృధాకాకుండా, అన్యధా వక్రమార్గాల్లో ప్రవర్తిల్లకుండా, చిన్న యూనిట్టయిన కుటుంబాన్ని, పెద్ద యూనిట్టయిన దేశాన్ని ప్రగతిమార్గంలో పయనింప జేసి, సుగతి గమ్యాన్నికి చేర్చాలనే ఉద్దేశంతో, యువత అను సరింపదగ్గ యోగసాధనా ప్రక్రియల్ని విశదీకరిస్తున్నాను. నా శ్రమనర్థం చేసుకొని, శ్రద్ధగా అనుసరించి, సంకల్పబలం సిద్ధింపజేసుకొని, భారతదేశ ఔన్యత్యాన్ని హిమవన్నగ శిఖరాగ్రస్థాపిత జాతీయ పతాకం వలె రెపరెప లాడించాలని కోరుకొంటున్నాను.

భవదీయుడు

ఎలిశెట్టి త్రిలోకనాధ్.

త్రాటకం యోగసాధన (CONSTANT GAZING)

శ్లో॥ నిరీక్షేన్నిశ్చల దృశాసూక్ష్మ లక్ష్యం సమాహితః
అశ్రుసంపాత పర్యన్త మాచార్యై స్త్రాటకం స్మృతమ్॥

(హఠయోగ ప్రదీపిక)

భావము:- ఏకాగ్రచిత్తం కలవాడై, చలనము లేని దృష్టితో సూక్ష్మమైన లక్ష్యాన్ని (Symbol) కన్నీరు కారేవరకు తదేకంగా చూచుటను త్రాటకమని హఠయోగులు నిర్వచించారు.

విధులు:-

1. సూర్యోదయానికి పూర్వకాలమందు లేదా సూర్యాస్తమయమై వాతావరణం చల్లబడిన తరువాత చేయవచ్చును.
2. నేలపై పీట లేదా Carpet వేసుకొని చేయవచ్చును. అలవాటు ఉన్న వారు వారికిష్టమైన ఆసనం వేసుకొని చేయవచ్చును. కాని ఎక్కువ కాలం ఆసనంమీద కూర్చొనగలిగే అలవాటుండాలి.
3. నేలమీద కూర్చొనే అలవాటు, అవకాశం లేనివారు కుర్చీపై కూర్చొని కూడ చేయవచ్చును.
4. రాగి, ఇత్తడి, వెండి పాత్రతో మంచీనీరు దగ్గర ఉంచుకొనుట మంచిది.
5. కండ్లజోడు అలవాటున్నవారు, దాన్ని తీసివేసి సాధన చేయాలి.
6. త్రాటకం చేసేగది శుభ్రంగా, పరిమళభరితంగా ఉంచాలి. వీలయినంత వరకు తక్కువ సామాన్లు ఉన్నగది అయితే మంచిది. అసలు సామాన్లు లేని హాలువంటిదైతే మరీ మంచిది.
7. Fan, Aircoolar, Air-conditioner మొదలగునవి సాధన సమయంలో వాడరాదు. చెమటపడితే శరీరానికీ రుద్దుకోవాలి. వస్త్రంతో గట్టిగా తుడిచి పెట్టుట మంచిది కాదు.

8. కండ్లు నీరు కారినచో లేదా మంట పుట్టినచో, శారీరకంగా అలసట అనిపించినచో కొద్దిగా నీరు త్రాగి, కండ్లను నీటితో తుడుచుకోవచ్చును.
9. లక్ష్యంగా (Symbol) నల్లని, ఎర్రటి స్టిక్కర్ (Sticker) బొట్టు, చిన్నసైజు ఇష్టదైవం బొమ్మ, క్రిస్టల్ బాల్, దైవసంబంధ చిహ్నాలు కల డాలర్, ఆముదపు దీపం, కొవ్వొత్తి, గురువు యొక్క చిత్రం లేదా Symbol వీటిలో దేన్నయినా ఉపయోగింపవచ్చును. అన్నిటి కన్న దీపం అందులోకి ఆముదపు నూనె దీపం శ్రేష్ఠమని శాస్త్రం చెపుతుంది.
10. దైవిక, మానసిక శక్తులు పొందదలచుకొన్నవారు ఉత్తరదిక్కుగాగాని, ప్రాపంచిక కోరికలు నెరవేరాలనుకొన్న తూర్పు దిక్కుగాను సాధన చేయుట మంచిది.

ఏవిధంగా చేయాలి?

మొదటి మెట్టు (FIRST STAGE)

1. కాళ్లు, చేతులు, ముఖం శుభ్రం చేసుకొనిగాని, వీలయినచో స్నానం చేసిగాని ప్రారంభించాలి.
2. కనుబొమల మధ్య ఎత్తుకు వచ్చేటటువంటి ఎత్తులో గోడకు మీరు ఎన్నిక చేసుకొన్న Symbol అమర్చుకోవాలి. దీపం అయితే దాని శిఖ కనుబొమల మధ్యకు వచ్చేటట్లు అమర్చుకోవాలి.
3. ఆసనం మీద ప్రశాంతంగా కూర్చొని మూడు మారులు ఓంకారాన్ని పఠించాలి. అవసరమనుకొన్నవారు ఇష్టదైవాన్ని, గురువును, దీక్షా మంత్రాన్ని స్మరింపవచ్చును.
4. సెల్‌ఫోన్లు దగ్గర పెట్టుకోరాదు. Phone Calls అసలు ఆపివేయుట మంచిది.
5. గదిలో Dimlight మాత్రమే ఉండాలి. దీపం ఉపయోగించే వారైతే LIght తో పని ఉండదు.

రెండవ మెట్టు (SECOND STAGE)

1. లక్ష్యాన్ని తదేకంగా చూస్తుండాలి. ఎంతవరకు కనురెప్పలు పడకుండా చూడగలమో అంతవరకు చూడాలి.

2. కొంతసేపు అయిన తరువాత కండ్ల వెంట నీరు రావచ్చును. అప్పుడు కండ్లుమూసి, కొంతసేపు Relax అవ్వాలి. అవసరమనుకొంటే మంచి నీరుతో కనులు ఒత్తుకోవాలి.

3. ఈవిధంగా ఎంతసేపు చేయాలన్నది వారివారి శక్తి, ఆసక్తి మీద ఆధార పడి ఉంటుంది. ప్రారంభదశలో 15 నిముషాలు సరిపోవచ్చును.

మూడవ మెట్టు (THIRD STAGE)

1. భుజాలమీద కూడ త్రాటకాన్ని చేయవచ్చును. కుడివైపుకు దృష్టిని మరల్చి, కుడిభుజం యొక్క అగ్రభాగాన్ని, కొంతసేపు కేంద్రీకరించాలి. మామూలు స్థితికి వచ్చి, కన్నులు మూసుకొని, కాససేపు విశ్రాంతి పొంది, ఎడమభుజం యొక్క అగ్రభాగాన్ని కేంద్రీకరిచాలి. ఈవిధంగా కుడి, ఎడమ భుజాలకు దృష్టిని మారుస్తూ ధ్యానం చేయాలి.

2. ముక్కు చివరభాగాన్ని (Tip of the Nose) కూడ కేంద్రీకరించి ధ్యానం చేయవచ్చును. సులువుగా కనిపించినా కష్టమైనది. త్రాటకం కొంత కాలం అభ్యాసం చేసిన తరువాత ఈ సాధన చేయుట మంచిది. నాసికాగ్రం మీద త్రాటకం చేయుట వలన అనేక మానసికశక్తులు (Pyschic Powers) ఉత్పన్నమౌతాయి.

3. ఇవన్నీ కాకుండా కన్నులు మూసుకొని, కేవలం భ్రూమధ్యస్థానాన్ని కేంద్రీకరించి ధ్యానం చేయుటను అంతర్ముఖ త్రాటకం (Internal Trataka) అంటారు. ఈ సాధన అనుభవం కలవారు మాత్రమే చేయ గలరు. హఠయోగా భ్యాసపరులకే నిర్ణయింపబడింది.

సాధనలో అనుభవాలు:-

1. గోడపై ఉన్న లక్ష్యాన్ని (Symbol) కాని, దీపశిఖనుగాని కేంద్రీకరించి ధ్యానం చేస్తున్నపుడు అనేక అనుభవాలు కలుగుతాయి. వాటి గూర్చి గాబరా పడకూదు.

2. లక్ష్యం అటుఇటు కదులుతున్నట్లు అవుతుంది. ఒకసారి కాంతి మయంగా, వేరొకసారి మాయమై పోయినట్లు అనుభూతి కల్గుతుంది.

3. లక్ష్యం తనరంగును, రూపాన్ని కోల్పోయి, కేవలం కాంతిమయ రూపంగా మారవచ్చును.

4. కనుబొమల మధ్యకొద్ది పాటి నొప్పిగాని, ఏదోప్రాకుతున్నట్లుగాని అనిపించుట జరగవచ్చును.

5. నిద్రలోకి జారిపోతున్నట్లు లేదా నిజంగా నిద్ర రావచ్చును. నిద్రవస్తే నాలుగైదు సార్లు ఊపిరి దీర్ఘంగా తీసుకొని, కన్నులు నీటితో తుడుచు కొని, ఓంకారాన్నిగాని, హ్రీంకారాన్నిగాని పఠించాలి.

ఉపయోగ ఫలితాలు:- (PRACTICAL RESULTS)

1. అనేక సమస్యలతో సతమతమవుతున్న నేటి యువతకు వరంలాంటిది. ఈ సాధన విద్యావిధానంలో Compulsory చేస్తే దేశభవిష్యత్తుకు ఎంతో మేలు జరుగు తుందని నా అభిప్రాయం.

2. షట్చక్రాల్లో అతిప్రధానమైన ఆజ్ఞాచక్రాన్ని ఈ సాధన ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఈ చక్రం యొక్క ఆజ్ఞలబట్టే సర్వజీవన క్రియాకలాపం అనగా శారీరక, మానసిక వ్యాపారాలు జరుగుతాయి.

3. మానవ మేధస్సులో నిద్రాణమైయున్న (Dorment) అనేక లక్షల Cells ను చైతన్యవంతం చేసి, బుద్ధిబలాన్ని, జ్ఞాపకశక్తిని, సృజనాత్మకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

4. కండ్లకండరాలకు శక్తిని, తేజస్సును ప్రసాదించి, ముఖవర్చస్సు పెంచుతుంది.

5. రక్తపోటు, నంజు, మలబద్ధకం వంటి శారీరక అస్వస్థలను దూరం చేస్తుంది.

6. విద్యార్థులకు విషయ అవగాహన, విశ్లేషణ, ఒంటపట్టుట (By heart) తక్కువకాలంలో, ఎక్కువశ్రమ లేకుండా పొందేటట్లు చేస్తుంది.

7. వశీకరణశక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. ఇక్కడ వశీకరణమంటే స్త్రీపురుషుల వశీకరణ మనే అర్థం తీసుకోరాదు. మన శ్రమకు, సాధనకు, సరిపడే బుద్ధిబలాన్ని ప్రసాదించి, పొందవలసిన దాన్ని పొందేటట్లు చేస్తుంది.

8. మానవకపాల గుహలో (Skull) కనుబొమలకు సరిగ్గా వెనుకభాగాన కల పినియల్ గ్లాండు (రుద్రగ్రంధి) చైతన్యవంతం కావడం మొదలు పెడు తుంది. దీన్నే పురాణ పరిభాషలో "త్రినేత్రం" అంటారు. ఆంగ్లంలో Intuition, Fore seeing, Prophesing అనే అర్థాల్లో ఉపయోగిస్తారు. ఈ గ్రంధి ఎప్పుడైతే కొద్ది కొద్దిగా చైతన్యవంతం కావడం మొదలు పెడుతుందో మనిషికి నూతన శక్తులు కలిగి, నూతన విషయాలు స్ఫురిస్తుంటాయి. ఈ శక్తి ఏరంగంలో ఉన్నవారికైనా కలుగుతుంది. నేటి యువతకు ఈ సాధన ఒక అపూర్వవరం వంటిది. త్రాటక సాధనాన్ని యువత సాధిస్తే అన్నీ సాధించి నట్లే అవుతుంది.

9. ఆజ్ఞాచక్రం చైతన్యవంతమగుట వలన ప్రజ్ఞాతత్వం అధికమౌతుంది. "అపూర్వ వస్తునిర్మాణ క్షమాప్రజ్ఞా" అని నిర్వచింపబడింది. అంతకు పూర్వం లేని విషయాలను ఆవిష్కరించే శక్తిని "ప్రజ్ఞ" అని అంటారు. అటువంటి ప్రజ్ఞాపాటవాన్ని నేటి యువత పొందాలనుకొంటే ఈ సాధన చేసి తీరాలి.

10. నాసికాగ్రం మీద ధ్యానం చేసి, ఆశక్తిని శరీరంలోని వివిధ అంగాలపైకి మళ్లించుట ద్వారా, ఆయా అంగాలకు సంబంధించిన రుగ్మతలను నివారించుట లేదా అదుపులో పెట్టుట చేయవచ్చును.

Note:- ఆధునిక సమాజంలో అనేక ఆటుపోట్లకు గురి అవుతూ, సతమతమవు తున్న నేటి యువలోకం దీన్ని సాధన చేస్తే, ప్రశాంతత, అనుకొన్నది సాధించే సంకల్పబలం కలుగుతుంది.

11. విద్యార్థులే కాకుండా, దాంపత్య జీవితంలో అరమరికలు కలవారు, మానసిక భయాందోళనలు కలవారు, శారీరక శక్తి సన్నగిల్లినవారు, ఉద్యోగంలో ప్రశాంతత, విశ్రాంతి లేనివారు ఎవరైనాసరే త్రాటకాన్ని సాధన చేసి ఉత్తమ ఫలితాలను పొందవచ్చును.

12. వ్యక్తిత్వవికాసం పేరిట పుస్తకాలు, సలహాలు పాటించేవారు. మానసిక వైద్యుల సలహా సంప్రదింపులు చేసేవారు, నిరుద్యోగంతో దురలవాట్లకు గురి అవు తున్నవారు, త్రాటకాన్ని అభ్యసించుట వలన ఉత్తమఫలితాలను పొందగలరు.

13. పైసా ఖర్చులేకుండా, ఎవ్వరినీ ఆశ్రయించకుండా మీశక్తిని మీరే ఉప యోగించుకొనే ఏకైక సాధనమిది.

14. గుడులు, గోపురాలు, భజనమందిరాలు, పూజాపురస్కారాలు కోసం ధనం, కాలం వెచ్చించేబదులు, ఈ త్రాటకాన్ని సాధనచేస్తే కొద్ది రోజుల్లోనే సత్ఫ లితాలను మీ అంతట మీరే అనుభవపూర్వకంగా పొందగలరు.

❖❖❖

నా మాట నిజమో? కాదో?
తెలియాలంటే సాధన చేసి చూడండి!
ఫలితాన్ని పొందండి!

కపాలభాతి యోగసాధన

శ్లో॥ భస్త్రావల్లోహ కారస్య రేచపూరౌ సం సంభ్రమౌ
కపాలభాతిర్విఖ్యాతా కఫదోషవిశోషిణీ॥

(హఠయోగ ప్రదీపిక)

భావము:- కమ్మరి వాని కొలిమిలోని అగ్నిని మండించేందుకు ఉపయోగించే తోలుతిత్తిని "భస్త్రిక" అంటారు. దీనినే సంస్కృతభాషలో "పాణింధమం" అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ పనిముట్టు ఏవిధంగానైతే గాలిని లాగుతూ, వదులుతూ ఉంటుందో, ఆవిధంగా మనిషి ముక్కుద్వారా గాలిని వదులుతూ, లాగుతూ చేసే శ్వాసప్రక్రియను "కపాలభాతి" అంటారు. దీనివలన శరీరంలో కల సర్వకఫ దోషాలు హరిస్తాయని యోగశాస్త్రం, యోగుల అనుభవ సాధనల వలన తెలుపబడింది.

విషయ వివరణ :-

1. కపాలమనగా మనిషి తల యొక్క బాహిరాకృతి (Human Skull) మనిషి బుర్ర రెండు కొబ్బరిచిప్పలు అతికినట్లుంది. లోపలి భాగాన్ని "గుహ" అంటారు. గోప్యంగా ఉండేదనే అర్థం కూడ కలదు. ఈ గుహలో మైదాపిండి ముద్దలాంటి పదార్థం నీళ్లలో తేలుతున్నట్లు ఉంటుంది. దీనిలో కోట్లాది Cells ఉంటాయి. అందులో అత్యధిక Cells నిద్రావస్థలో ఉంటాయి. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు సైతం 0.5% శాతం మాత్రమే కపాలగుహశక్తిని ఉపయోగించారని అంచనా. ఇక మామూలు మనిషి సంగతేమిటో ఊహించుకోవలసిందే!
2. "భాతి" అంటే కాంతి అనే అర్థం ఉంది. కాంతి అనంతమైనది. భౌతిక రూపం లేనిది. శక్తి సమన్వితమైనది. ఉపయోగిస్తే భౌతికఫలాపేక్ష కూడ పొందుతుంది. కాంతంత వేగం కల వస్తువు కాని, పదార్థం కానిమనకు తెలిసిన భౌతిక జగత్తులో లేదు. ఒకవేళ అంతవేగంతో ప్రయాణించ గలిస్తే అనంతం (Infinite) అవుతుంది.

సమన్వయము :-

1. కపాలభాతి సాధన అటువంటి కపాలగుహకు కాంతిని ప్రసాదిస్తుందని అర్థం. గుహచీకటిగా ఉంటుంది. కాని విశాలంగా నిశ్శబ్దంగా ఉంటుంది. శబ్దం చేసామో మారుమ్రోగిపోతుంది. వెలుతురు ప్రసరింపజేసామో ఎంత విశాలమైనదో తెలుస్తుంది. అదే విధంగా కపాలభాతి సాధనవలన 99.09% శాతం నిద్రాణమై ఉన్న మానవ మేధస్సు చైతన్యవంతమై అనేక రహస్యాలను బహిర్గతం చేస్తుంది.

ఏవిధంగా చేయాలి?

1. మీకు ఇష్టమైన లేదా అలవాటున్న ఆసనంలో కూర్చొని కొద్దిసేపు మౌనాన్ని పాటించండి.
2. తల, మెడ, నడుము, తిన్నగా ఉండేటట్లు సరిచూసుకోండి.
3. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు నెమ్మదిగా నాలుగైదుసార్లు తీసుకోండి. ఈ విధంగా రెండు మూడు సార్లు చేయండి.
4. తరువాత ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు (గాలి పీల్చుట-వదలుట) భిన్నంగా చేయాలి. గాలిని రెండు ముక్కురంధ్రాలద్వారా నిదానంగా పీల్చాలి, కాని వదలుట అతివేగంగా చేయాలి. అంతమాత్రంచేత తొందరగా, ఖండఖండాలుగ (With Breaks and Gaps) చేయరాదు. ధారా ప్రవాహంగా (Continous flow) రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా వదలాలి.
5. ఈవిధంగా సాధారణంగా, నిదానంగా గాలిని పీల్చుట, వేగంగా అసాధారణంగా గాలిని వదలుట చేయాలి. గాలిని వదిలేటప్పుడు తొందరపాటు పనికిరాదు.
6. ఈవిధంగా ప్రారంభ దినాల్లో ఒకసారికి పది ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు ప్రకారం మూడు మారులు, ఉదయం, సాయంత్రం మొత్తం ఆరుసార్లు చేయాలి.

7. కొద్దికాలం అలవాటు అయిన తరువాత సంఖ్యను పెంచుకొంటూ పోవాలి. ఎంత పెంచాలనేది వారివారి శక్తి సామర్థ్యాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువగా చేస్తే ఎక్కువ ఫలితమనే ధర్మాన్ని అను సరించరాదు.
8. ఎండాకాలం అయితే తెల్లవారు జామున, సాయంత్రం బాగా చల్ల బడిన తరువాత చేస్తే మంచిది.
9. ఈ సాధన వలన అధికమైన ఉష్ణం శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. గనుక, ఎండాకాలం తగిన పానీయాలు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం, గంజి, పండ్లరసాలు వంటివి తీసుకొనుట మంచిది.

నిబంధనలు:- (CONDITIONS)

1. ప్రాణాయామం పట్ల అవగాహన లేదా కొద్దిపాటి సాధన కలిగిన వారైతే సులువుగా అభ్యసింపవచ్చును.
2. ఈ సాధన తొందరగ తొట్రుపాటుతో చేయరాదు. చేసేటప్పుడు ముఖం చిట్లించుకొని, చిరాకు పడేటట్లు చేస్తే ముఖం మీద మడతలు పడే అవకాశమున్నట్లు అనుభవంలో వెల్లడైంది.
3. సాధనలో తలదిమ్ముపస్తే (Dizzy) కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని తిరిగి ప్రారంభించాలి.
4. అధిక రక్తపోటు, ఆస్మా, క్షయ, ఏరకమైన గుండెజబ్బులు కలవారు చేయరాదు.

ప్రయోగ ఫలితాలు:-

1. ఆయుర్వేదం ప్రకారం 20 రకాల కఫదోషాలను హరిస్తుంది.
2. శరీరంలోని నాడీకూటమి (Nerve Fibers) Cells టిష్యూలు చైతన్య వంతమై, అధికశక్తి రిలీజు అవుతుంది.
3. శరీరంలోని ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువు) శాతం పెరిగి, రోగనిరోధకశక్తి బలపడుతుంది.

4. ఊపిరితిత్తుల్లోని గదులు ప్రాణవాయువుతో నిండి, బొగ్గుపులుసు వాయువు (Carbondixide) ను బహిర్గతం చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఇదొక గాలిస్నానం (Air Bath) వంటిది.
5. గొంతుక, అన్నవాహికల్లోని కఫాన్ని తగ్గించి, సైనస్, జలుబు, టాన్సిల్సు సంబంధ అంటువ్యాధులను దూరం చేస్తుంది.
6. శరీరంలోని కొవ్వును ముఖ్యంగా పొత్తికడుపులోని కొవ్వును కరగదీసి, గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు, స్వరపేటికకు చక్కని Tonic వలె పని చేస్తుంది.
7. మొత్తం శరీరాన్ని చైతన్యవంతం చేసి, నిత్య నూతనశక్తిని, యవ్వనాన్ని ఎక్కువకాలం నిలబెడుతుంది.

భస్త్రిక యోగసాధన

శ్లో॥ వేగేన పూరయేచ్చాపి హృత్పద్మావధి మారుతమ్
పునర్విరేచయేత్త ద్వత్పూరయేచ్చ పునః పునః
తద్వైవ లోహకారేణ భస్త్రావేగేన చాల్యతే
తద్వైవ స్వశరీరస్థంచాలయేత్పవనం ధియా॥

(హఠయోగ ప్రదీపిక)

భావము:- కమ్మరి వాని తోలుతిత్తివలె, కుడిఎడమల ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా వేగంగా గాలిని పీల్చివదలుటను "భస్త్రిక" అంటారు ఇత్తడి, రాగి పాత్రలను బాగు చేసేవారు అగ్నినిరగుల్చుటకుపయోగించే తోలు సంచి ఏవిధంగా గాలిని లాగుకొని పెద్ద శబ్దం చేస్తూ గాలిని వదలు తుందో ఆవిధంగా ఈ సాధనాప్రక్రియ జరుగుతుంది.

గమనిక:- నేటి తరానికి ఈ కమ్మరివాని ఉపకరణం కాస్త కొత్తగా అనిపించ వచ్చును. ఎందుకంటే దీని ఉపయోగం తగ్గిపోయింది. Handle

త్రిప్పుట ద్వారా నేడు నిప్పును రగుల్చుతున్నారు. మరికొంతమంది చిన్న సైజుమోటార్) ద్వారా కూడ చేస్తున్నారు. నేటి యువతకు బాగా తెలియాలంటే "Bag Piper" అనే సంగీతవాయిద్యం యొక్క తోలుతిత్తి ఏవిధంగా ఉంటుందో, అదే విధంగా కమ్మరి కొలిమిని రగిల్చే భస్త్రిక ఉంటుందని గ్రహించాలి.

ఏవిధంగా చేయాలి?

1. ప్రశాంతంగా, నిదానంగా, నిటారుగా మీకు అలవాటైన ఆసనంలో కూర్చోవాలి.
2. కొంతసేపు కండ్లు మూసుకొని ధ్యానం చేసి Relax కావాలి. మూడు సార్లు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు దీర్ఘంగా తీసుకోవాలి.
3. కుడిచేతి బొటన వ్రేలుతో కుడిముక్కు రంధ్రాన్ని గట్టిగా నొక్కి పెట్టుటకు ఉపయోగించాలి. ఉంగరం వ్రేలిని ఎడమముక్కు రంధ్రాన్ని మూయుటకు ఉపయోగించాలి. ప్రాణాయామం అలవాటున్న వారికి ఈ విషయం ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కరలేదు. మరింత సులువుగా చేయగలరు.
4. **మొదటి మెట్టుగా:-** కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా గాలిని నిదానంగా పీల్చి, ఎడమముక్కు రంధ్రం ద్వారానే గాలిని అతివేగంగా పీల్చుట వదలుట (Inhale and exhale) Pump చేసినట్లు త్వరత్వరగా చేయాలి.
5. **రెండవ మెట్టుగా :-** ఎడమచేతి బొటన వ్రేలితో ఎడమవైపు ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, కుడిముక్కు రంధ్రం ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా నిదానంగా పీల్చుకొని, వేగంగా కుడి రంధ్రంద్వారా త్వరత్వరగా Pump చేస్తున్నట్లు గాలిని పీల్చుతూ, వదులుతూ ఉండాలి.
6. **మూడవమెట్టుగా:-** రెండు ముక్కు రంధ్రాల గుండా గాలిని నిదానంగా తీసుకొని, కుమ్మరి వాని తోలుతిత్తివలె రెండు ముక్కు

రంధ్రాల ద్వారా గాలిని అతివేగంగా పీల్చుతూ, వదులుతూ Pump చేయాలి.

7. ఈ మూడు మెట్టులు కలిపి ఒక యూనిట్ అవుతుంది. ఈవిధంగా ప్రాధమిక దశలో మూడు యూనిట్లు చేయాలి. సాయంత్రం మూడు యూనిట్లు చేయాలి. క్రమంగా కొద్దిరోజులు చేసాక Rounds పెంచుకొంటూపోవాలి.
8. రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా సాధన చేస్తున్నప్పుడు రెండు చేతులను చిన్ముద్రలో కాలిముడుకులపై ఉంచాలి.
(చూపుడువ్రేలు, బొటనవ్రేలు కొన భాగాలను తాకేటట్లు పట్టుటను చిన్ముద్ర అంటారు)
9. ఈవిధమైన సాధనా రొండ్సు తొందరపాటుగా గాని వేగంగా చేయాలనే ఆత్రుతతో గాని చేయరాదు.
10. ప్రారంభదశలో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు తక్కువ వేగంతోనే చేయాలి. తప్ప తొందరపడి చేయరాదు.

ప్రయోగ ఫలితాలు:-

1. యువత పాలిట ఈ సాధనాప్రక్రియ వజ్రం వంటిది. శారీరక, మానసిక శక్తులను అద్భుతంగా అభివృద్ధి చేస్తుంది.
2. ఈ సాధన తరువాత "కపాలభాతి" సాధన చేస్తే, యువత సాధించలేనిదంటూ ఏమీ ఉండదు.
3. సర్వ అనర్ధాలకు కారణమైన చంచలత్వాన్ని నిలకడచేసి ఏకాగ్రతను కల్గిస్తుంది. తద్వారా యువత సాధించలేనిదంటూ ఏమీ ఉండదు.
4. అధిక ఉష్ణోగ్రత పుట్టించి, రక్తప్రసారాన్ని వేగవంతం చేసి నాడుల్లో పేరుకుపోయిన అడ్డుల్ని తొలగిస్తుంది.
5. భస్త్రిక ప్రాణాయామం వలన పొత్తికడుపు (Abdominal) కండరాలకు తీవ్రచలనం కలిగి, పేగుల్లో పేరుకుపోయిన మలినాల్ని బహిర్గతం

చేస్తుంది. అతి దీర్ఘమైన మనిషి ప్రేగుల్లో అడ్డుగా ఉన్న గాలిపొరల్ని (Gastric) తొలగిస్తుంది.

6. సర్వరోగాలకు మూలకారణమైన త్రిదోషాల (వాత-Gas, పిత్త- Bile, శ్లేష్మ- Phlegan) అసమతౌల్యతను తొలగిస్తుంది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :-

1. భస్త్రిక సాధన చేసిన తరువాత కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయుట మంచిది.
2. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను తొందరగా చేయరాదు. తొట్రుపాటు అసలే పనికిరాదు.
3. భస్త్రిక- కపాలభాతి సాధనలు రెండూ చేసినవారు, వీటి తరువాత ధ్యానం చేసి, శవాసనం వేయాలి.
4. తలదిమ్ము, తలత్రిప్పుట అనుభవం లోకివస్తే, కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని మరల ప్రారంభింప వచ్చును లేదా ఆరోజుకు ఆపి వేయ వచ్చును.
5. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, అనువంశిక (Genitical) వ్యాధులు కలవారు మాత్రం యోగాచార్యుల సలహామేరకు భస్త్రిక, కపాలభాతి సాధనలు చేయాలి తప్ప స్వతంత్రంగా పనికిరాదు.

❖❖❖

ఉజ్జాయిని యోగసాధన

పదవివరణ :-

ఇందులో "జయ" శబ్దము కలదు. "వాయువును జయించుట" - అనే యోగార్ధాన్ని హఠయోగ ప్రదీపిక చెపుతుంది. కంఠమును బిగించి, రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా పీల్చుకొని, కుడు ముక్కు రంధ్రం కుడి బొటనవ్రేలితో మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా గాలిని వదలుటను "ఉజ్జాయిని యోగసాధన" అంటారు.

ఏవిధంగా చేయాలి?

1. మీకు నచ్చిన ఆసనంలో కూర్చోండి. పద్మాసనం అలవాటున్నచో మరీ మంచిది.
2. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు మూడు సార్లు దీర్ఘంగా తీసుకొని, ఒక నిముషం పాటు ధ్యానం చేయండి.
3. ఆ తరువాత నిటారుగ శరీరాన్ని ఉంచి, కంఠం యొక్క కండరాలు బిగించండి. ఈ విధంగా బిగించడానికి కొద్దిగ తలవంచవలసి రావచ్చును. తద్వారా కండరాలు బిగించడానికి వీలవుతుంది.
4. మెల్లగా రెండు ముక్కురంధ్రాల ద్వారా గాలిని పీల్చుకోవాలి.
5. కంఠం యొక్క కండరాలు బిగించుట వలన, గాలిని పీల్చేటప్పుడు గాలి ప్రవాహ శబ్దం బుసకొట్టేటట్లు (Hissing sound) చెవులకు విన బడుటే కాక, నాసికా ద్వారాలకు వాయుస్పర్శ జ్ఞానం అనుభవ యుక్తమౌతుంది.
6. కడుపుకు ఇరువైపులా ఉన్న కండరాలు బిగుసుకొన్నట్లు Feeling కలుగుతుంది.
7. ఊపిరితిత్తుల్లో గాలి చొరబడి నిండుగా ఉన్నట్లు భావన కలుగుతుంది.
8. ఆవిధంగా గాలి పీల్చిన తరువాత, కొన్ని సెకెండ్ల కాలం గాలిని బంధించి, కుడిచేతి బొటనవ్రేలి ద్వారా కుడిముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి,

ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా నిదానంగా గాలిని వదలాలి.

9. ఈ యోగసాధనలో విశేషమేమిటంటే రెండు ముక్కు రంధ్రాలద్వారా పీల్చిన గాలిని, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా మాత్రమే వదలుటనే ప్రత్యేకత కలదు.

10. ఈ విధంగా ప్రారంభదినాల్లో 5-10 సార్లు చేయవచ్చును. సాధన బాగా పట్టుబడిన తరువాత, ప్రశాంత ప్రదేశాల్లో నిలబడి ఉన్నా, ప్రయాణంలో ఉన్నా చేయవచ్చును.

వైద్యసంబంధ అనుభవాలు :- (CLINICAL OBSERVATIONS)

1. కంఠానికి ఇరువైపులా మెదడుకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులకు (Arteries) "Carotid Sinuses" ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటు యొక్క అధిక, అల్ప, (High and Low) పీడనాల్లో కల తారతమ్యాన్ని మెదడుకు చేర వేస్తుంది.

2. ఉజ్జాయినీ యోగసాధనలో కంఠం మందు కండరాల్ని బిగించి, ప్రాణాయామం చేయుటవలన "Carotid Sinues"ప్రచులితమై రక్తపోటులోని హెచ్చు తగ్గులను సరిచేస్తుంది.

3. రక్తపోటు అధికంగా ఉన్నచో తగ్గిస్తుంది. అల్పంగా ఉన్నచో ఎక్కువ చేస్తుంది. ఈ సాధనలో కలిగే అద్భుత ఉపయోగాల్లో ఇదొకటి.

4. అంతేకాకుండా అధిక కోపం కలిగేటప్పుడు కలిగే అధిక రక్తపోటును (High Blood Pressure) నైరాశ్యం కలిగేటప్పుడు కలిగే అల్ప రక్తపోటును (Low Blood Pressure) సరిచేసే (Synthesizer) సమన్వయ సాధనగా ఉపయోగపడుతుందని "Medical Yoga Schools" వారి పరీక్షల్లో కనుగొన్నారు.

శారీరక సంబంధ ప్రయోజనా ఫలితాలు:-

1. ప్రధానంగా థైరాయిడ్ (Thyroid Gland) గ్లాండు, ఎండో్క్రినల్ గ్లాండు (Endocrinal) లోపాలను సరిచేస్తుంది.

2. కంఠస్వరం మీద ఆధారపడే వృత్తుల్లో పనిచేసే వారికి ముఖ్యంగా గాయకులు, యాంకర్లు, వార్తలు చదివేవారు, కామెంటరీలు చెప్పేవారు. డబ్బింగ్ వాయిస్ ఇచ్చేవారు, ఈ సాధనవల్ల ప్రయోజనం పొందగలరు. కంఠస్వరానికి గంభీరత, సాంద్రత, సారళ్యత తెచ్చిపెడుతుంది.

3. నత్తి, మూగ, మాటలు సరిగ్గా రానివారు, ఉచ్చారణాదోషాలు కలవారు. ఈ సాధన వలన నివారణ పొందినట్లు అనుభవంతో రుజువైంది.

4. "హఠ యోగ ప్రదీపిక" - గ్రంథం ప్రకారం సప్తధాతువు (Humurs) నాడీకేంద్రాలు (Vein Centres) చైతన్యవంతమౌతాయి. నంజు, బద్ధకం, విసుగుదల దూరమౌతాయి.

5. ప్లీహవ్యాధులు (Spleen) అతిసారము (Desentry) దగ్గు (Cough), జ్వరము (Fever) మొదలగు వ్యాధులు రాకుండా చేస్తుంది. జీవితాంతం శ్లేష్మసంబంధ (Phlegm) వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

6. అకాలముసలితన లక్షణాలను, అకాలమృత్యుదోషాలను అడ్డుకొంటుందని "ఆయుర్వేద గ్రంథ సంహిత" యందు చెప్పబడింది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:-

1. అనవసరమైన చీదరింపులు, ముఖ కవళికలు చేయరాదు.

2. గాలి పీల్చేటప్పుడు నిదానంగా పీల్చాలితప్ప అనవసర Jerks (కదలికలు) చేయరాదు.

3. అలవాటు లేని కుంభకం (గాలిని బంధించుట Retension of Breath) చేయరాదు.

4. గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలవారైతే అసలు కుంభకం చేయరాదు.

గమనిక:- గాలిని వదలుట ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా మాత్రమే జరుగుట దీని ప్రత్యేకత. ఇది చంద్రకళానాడి సంబంధమైనది. చంద్రుడు ద్రవశీలత్వానికి, మనస్సుకు కారకుడగుట వలన, 75% శాతం శరీరంలో కల నీరుకు అధిపతియగుట వలన, నేటి యువత ఆహార, విహారాదుల వల్ల పొందే సర్వశారీరక, మానసిక వ్యాధులకిది కల్ప తరువువంటిది.

సీత్కారి యోగసాధన

శ్లో॥ సీత్కారికుర్యాత్తథా వక్త్రేఘ్రాణేనైవ విజృమ్భికామ్
ఏవ మభ్యాసయోగేన కామేదేవో ద్వితీయకః॥

(హఠయోగ ప్రదీపిక)

భావము:- నోటితో సీత్కారము చేసి, నాసికారంధ్రముల ద్వారా గాలిని వదలుటను సీత్కారమందురు.

వివరణ:- సీత్కారమనగా చలి బాగా వేస్తున్నపుడు ఏవిధంగా నోటిలో గాలిని పీల్చుతూ, వణికి పోతామో దాన్ని "సీత్కారము" అంటారు.

ఏవిధంగా చేయాలి ?

1. మీకు నచ్చిన ఆసనంలో కూర్చోండి. ప్రశాంతంగా మనసును, నిదానంగా శరీరాన్ని ఉంచండి.
2. రెండు పెదిమల మధ్య నాలుకను నొక్కి పెట్టి, గాలిని నిదానంగా లోపలికి నోటితో పీల్చాలి.
3. క్షణకాలము ఆగి, రెండు ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా గాలిని వదలాలి.
4. దీనిలో ప్రత్యేకతేమిటంటే గాలిని నోటితో నాలుక గుండా పీల్చుట.
5. గాలినిలోనికి పీల్చుతున్నప్పుడు, నాలుక కాస్త అంగుటిని తాకుట గ్రహించగలరు.
6. గాలిని సీత్కారం చేస్తున్నపుడు తుఫాను గాలి వంటి శబ్దం వస్తుంది.
7. ఉదయం, సాయంత్రం 20 సార్లు చొప్పున చేయవచ్చును.

ఉపయోగ ఫలితాలు:-

1. సీత్కారి యోగసాధన వలన రూపము, లావణ్యము అభివృద్ధి చెందుతాయి. లావణ్యమనగా ఉప్పు సంబంధమైన మెరుపు. ఉప్పు ఏవిధంగా ఎండలో మెరుస్తుందో, ఆవిధంగా ముఖానికి లావణ్యము (Shining) మృదుత్వము(Tenderness) వస్తుంది. లేని అందాన్ని తెచ్చిపెట్ట లేక పోయినా, ఉన్న చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
2. బ్యూటీపార్లర్ చుట్టూ తిరుగుతూ, ధనం ఖర్చు పెడుతున్న నేటి యువతకి దొరక ఖర్చులేని యోగసాధన.
3. "కామేదేవో ద్వితీయకః" రెండ మన్మధుని వలె మారుతాడని శ్లోకంలో చెప్పినా, ముఖంలో కలకర్కశత్వం (Roughness) తగ్గుతుందని గ్రహించాలి. ఇతరేతర యోగాసనాలు, ప్రాణాయామాది క్రియలు చేసినవారు, ఈ సాధన కూడ జోడిస్తే ఖచ్చితంగా రూపలావణ్యం వస్తుంది.
4. "నక్షుధా, నతృషానిద్రా, నైవాలస్యం ప్రజాయతే" అని హఠయోగ ప్రదీపిక గ్రంథంలో చెప్పబడింది. "ఆకలి, దాహం ఉండదు. నిద్ర రాదు. పనుల్లో అలసత్వముండదు" అని చెప్పబడింది. ఈ వివరణ యోగాభ్యాసం చేసే నిరంతర సాధకులకు, దీన్ని కూడ చేస్తే వచ్చే ఫలితంగా మాత్రమే చెప్పబడింది.
5. అయితే సామాన్యులకు ఉపయోగం లేదా అంటే తప్పక ఉందనే చెప్పాలి.
6. "నక్షుదా" అంటే అసలు ఆకలి వేయదనే అర్థం తీసుకోరాదు. ఉదాహరణకు ఎవరికైనా వేళకు ఆహారం లభించక, ఆకలి బాగా వేస్తుంటే, ఈ యోగసాధన చేయుటవలన జఠరాగ్ని చల్లబడుతుంది. సరిపడి

నంత భోజనం లేక కడుపు నకనకలాడే పేదవారికిది ఉపయోగపడు తుంది. ఊరూరా తిరిగే సాధువుల కొకపూట ఆహారం దొరకనప్పుడు లేదా కడుపునిండ లభించనప్పుడు ఈసాధన చేయవచ్చును. అసలీ సాధనలన్నీ సన్యాసులు, సాధువులకోసం చెప్పబడినవే కదా!

7. "నతృషా" అంటే అసలు దాహం వేయదనే అర్థం తీసుకోరాదు. ప్రయాణాలు చేస్తున్నపుడు కాని, మంచినీరు అందుబాటులో లేని ప్రదేశాల్లో ఉన్నపుడు కాని, శుద్ధమైన జలం త్రాగడానికి లేనప్పుడుగాని, తాత్కాలిక దాహం నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ఈ సాధనను ఉపయోగింపవచ్చును.

8. "ననిద్రా" అంటే అసలు నిద్ర రాదనే అర్థం తీసుకోరాదు. పరీక్షల్లో రాత్రి పొద్దు పోయేవరకు చదువుకొనే విద్యార్థులు నిద్రమత్తు నుండి తేరుకొనుటకిది సహాయపడుతుంది.

9. ఏదైనా జపం, దైవకార్యక్రమాల్లో నిమగ్నమైనవారికి, జపతపాదులు చేసేవారికి, అలసట వల్ల నిద్ర కమ్ముకు వస్తే ఈ సాధన చేయుట వలన సత్ఫలితాన్ని పొందవచ్చును.

10. "నైవాలస్యం" అంటే అసలు ఆలస్యమే జరగదనే అర్థం తీసుకోరాదు. ఏదైనా పని ఆలస్యంగా మొదలుపెట్టి, అనుకొన్న కాలవ్యవధిలో పూర్తి చేయవలసి వచ్చినపుడు, తప్పులు లేకుండా, అనుకొన్న ప్రకారం చేయుటకు సహకరిస్తుంది.

నా అభిప్రాయం:-

ఈ సీత్కారి యోగసాధన మధ్యతరగతి వారికి, నవనాగరికత యువతకు ఉపయోగపడుతుందనే భావనతో ఉదాహరించాను తప్ప, యోగసాధకుల గూర్చి చెప్పింది కాదని గ్రహించాలి. అటువంటివారు గురూపదేశం ప్రకారం సాధనలు చేస్తారు.

❖❖❖

శీతలి యోగసాధన

శ్లో॥ "జిహ్వయా వాయుమాకృష్య పూర్వవత్కుమ్భసాధనమ్
శనైః ఘ్రాణరన్ధ్రాభ్యాం రేచయేత్పవనం సుధీః॥ (హఠయోగ ప్రదీపిక)

వివరణాంశము :-

బయటకు చాపబడిన నాలుక ద్వారా గాలిని పీల్చుకొని, కొద్దిసేపు గాలిని బంధించి, ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా గాలిని నిదానంగా వదలుటను శీతలయోగ సాధనమందురు.

ఏవిధంగా చేయాలి ?

1. మీకిష్టమైన ఆసనం మీద కూర్చొని ప్రశాంతంగా మనస్సును, నిదానంగా శరీరాన్ని ఉంచండి.
2. కొద్దిసేపు మౌనాన్ని పాటించి, మూడుసార్లు దీర్ఘంగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు చేయండి.
3. పక్షి ముక్కువలె పెదిమలను గుండ్రంగా చేసి, నాలుక తమలపాకు వలె మడిచి, పెదిమల మధ్యగా బయటకు చాపి (Extend) గాలిని నిదానంగా నాలుక ద్వారా పీల్చాలి. కొద్దిసేపు గాలిని బంధించి, ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా నెమ్మదిగా వదలాలి.
4. మడత బెట్టబడిన నాలుక ద్వారా గాలిని పీల్చుతున్నపుడు చల్లని స్పర్శ నాలుకకు, అంగుటికి తగులుతుంది.
5. ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా గాలిని వదులుతున్నప్పుడు, శరీరం నుండి వేడిగాలి పోతున్నట్లు అనుభవం కలుగుతుంది.
6. ఈవిధంగా కనీసం 20 సార్లు చేయుట మంచిది. ఈసాధన అవసర మనుకొన్నపుడు, ప్రశాంతంగా ఎక్కడైనా చేయవచ్చును.
7. గమనిక :- సీత్కారి సాధనలో నాలుక బయటకు రాదు. దీనిలో నాలుక మడతపెట్టబడి బయటకు వస్తుంది. ఈ తేడా సాధకులు గ్రహింప ప్రార్థన.

ఉపయోగ ఫలితాలు :-

1. శరీరంలో ఉష్ణాన్ని (Heat) తొలగించుటలో దీన్ని మించిన సాధనలేదు.
2. పేగుల్లో కల వేడిని తగ్గించుటకు శీతలపానీయాలు ఉపయోగపడ తాయి గాని, శరీరతత్వం లోకల వేడిని తొలగించుటలో దీనికిదేసాటి.
3. అనవసరవేడిని, దాహార్తిని శరీరం నుండి తొలగిస్తుంది. శీతలత్వాన్ని అంగాలకు సరఫరా చేస్తుంది.
4. మూలికల్లో "సుగంధిపాలు" ఏవిధంగా పానీయాలకు చల్లదనం కలిగి స్తుందో, ఆవిధంగా యోగసాధకులకు ఈ ప్రక్రియ చలువను కలిగి స్తుంది.
5. ఎక్కువకాలం వస్తువులు తినే అలవాటున్నవారు, కడుపులో తరచు మంట వస్తున్నవారు, గుదస్థానంలో మంట కల్గుతున్నవారు, రాత్రి వేళల్లో నిద్రలేకుండా పని చేసేవారు, కళ్లమంటలు, కాళ్లమంటలు కలవారు, ఎండల్లో పనిచేసేవారు ఈ సాధన వల్ల ఎక్కువ ఉపయోగం పొందగలరు.
6. ప్లీహము (Spleen) గుల్మము (Liver) సంబంధ ఉష్ణరోగాలు కలవారు ఈ సాధన నిత్యం చేస్తే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చును.
7. ముఖ్యంగా ఎండల్లో పని చేసే ఇంజనీర్లు, రాత్రి డ్యూటీలు చేసే ఉద్యోగస్థులు, పోటీ పరీక్షలకోసం రాత్రిపూట ఎక్కువగా నిద్రలేక మెలకువతో ఉన్నవారు ఈసాధన చేయుట వలన ఎక్కువ ఫలితాన్ని పొందగలరు.

❖❖❖

అశ్వని ముద్రసాధన

ప్రయోగ విధానం :-

1. పేరుకు తగ్గట్టుగానే అశ్వని (ఆడగుర్రం) ఏవిధంగా పేడ వేసేటప్పుడు గుద (Anus) కండరాలను ముడుచుకొని వదలుతుందో (Expand and Contract) ఆవిధంగా చేయుటకు అశ్వనీ ముద్ర అంటారు.
2. మనం కూడ మలావరోదం (Constipation) లేదా సుఖవిరోచనం కానపుడు ఏవిధంగా నైతే మలవిసర్జనకు గుదకండరాలను బిగిస్తూ, వదులు చేస్తుంటామో ఆవిధంగా చేయుటను అశ్వనీముద్ర అంటారు.

ఏవిధంగా చేయాలి ?

1. మీకు నచ్చిన ఆసనంతో కూర్చోవాలి. పిరుదులను (Buttocks) దగ్గరగా ఉంచాలి. నిటారుగా కూర్చోవాలి.
2. చేతులను ముడుకులపై పెట్టుకోవచ్చును.
3. ప్రయత్న పూర్వకంగా (Intentionally) గుదస్థానమందు కండరాలను బిగించుట, వదులుట (Tight and loose) తొందరపాటు లేకుండా క్రమపద్ధతిలో నిదానంగా చేయాలి.
4. ఈవిధంగా పదిసార్లు చేసి, కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని మరల పది సార్లు చేయాలి. ఈవిధంగా కావలసినన్ని సార్లు చేయవచ్చును. ప్రారంభదశలో మూడు యూనిట్లు (10x3=30) చేయవచ్చును.
5. భోజనం చేసిన తరువాత, మలవిసర్జనకు వెళ్లేముందు చేయరాదు. కడుపు కాస్త ఖాళీగా ఉన్నపుడు ఉదయం, సాయంత్రం చేయుట మంచిది.
6. ఈ సాధన వలన అధికమైన వేడి కలిగే అవకాశముంది కావున దీని తరువాత "శీతలి" సాధన చేయుట మంచిది.

7. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల ద్వారా కూడ దీన్ని చేయవచ్చును. ఇది కాస్త Advanced సాధన కావున అందరూ చేయుట మంచిదికాదు. గాలిని పీల్చుతూ గుదకండరాలను బిగించుట, గాలిని వదులుతూ, గుద కండరాలను వదలుట దీని ప్రత్యేకత. యోగాభ్యాసం అలవాటున్న చేస్తే మంచిది. సామాన్య సాధకులకిది అనవసరం. విషయ వివరణ కోసం రాసాను తప్ప ఆచరణకు కాదని గ్రహించాలి.

ఉపయోగ ఫలితాలు:-

1. ప్రాణవాయువు, అపానవాయువు అనుసంధానం చేయుట వలన యోగసిద్ధి కల్గుతుంది. అటువంటి అపానవాయువుకు స్థానం గుద స్థానం. ఆహార విహారాదులు సక్రమంగా లేక అపానవాయువు కడుపులో పేరుకు పోయి, నేటి తరానికి అనేకరోగాలకు కారణ మౌతుంది.
2. ముఖ్యంగా కోడిగ్రుడ్లు, కోడిమాంసం, రసాయినక రంగులు వేసే పప్పుదినుసులు, కల్తీవంట నూనెలు, అనేక కల్తీ ఆహార పదార్థాల వలన అపానవాయువు యవ్వనవంతులకు కూడ కడుపులో పేరుకు పోయి కడుపు ఉబ్బరం, తిన్నది జీర్ణం కాకపోవుట జరుగుతుంది.
3. వీటి నుండి రక్షణ, దుష్టవాయువులకు శిక్షణ ఈ సాధన వల్ల పొంద వచ్చును. అపానవాయువు తరచుగా గుదస్థానం నుండి పోవుట వలన శరీరశక్తి తగ్గుతుంది. కాబట్టి ఈ సాధన వలన అపానవాయువు విజృంభణ అపుతుంది.
4. అశ్వానికి అశ్వికశక్తి (Horse Power) పరిగెత్తే శక్తి ఏవిధంగా కల్గిస్తుందో, ఆవిధంగా మనుషులకీ సాధన కల్గిస్తుంది.
5. గుదస్థానం లోకల చక్రం పేరు మూలాధారచక్రం. కుండలినీ మహాశక్తి ఈ చక్రంలోనే నిద్రాణమై ఉంటుంది. ఈశక్తి యొక్క కొద్దిపాటి చలనమే అద్భుతశక్తుల్ని మనిషికి ప్రసాదిస్తుంది. కాబట్టి ఈసాధన వలన యువతీయువకులు గొప్ప మానసిక శక్తిని పొందవచ్చును.

6. ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు స్త్రీపురుషుల గుహ్యాంగాలు కూడ (Genital Organs) చలనాన్ని ప్రేరణను పొందుట అనుభవయుక్తమౌతుంది. కాబట్టి ఈ సాధన వలన కామప్రకోపాలు కూడ కలిగే అవకాశముంది. ఈ విషయం అనుభవంతో తెలుస్తుంది. అయితే ఈ సాధన వలన గుహ్యాంగాల శక్తి సామర్థ్యాలు కూడ మెరుగుపడతాయనే విషయాన్ని కూడ గ్రహించాలి.
7. మూలవ్యాధులు (Piles etc.) స్త్రీల గర్భాశయవ్యాధులు (Uterus) మూత్రాశయ వ్యాధులు (Urinary) పొత్తికడుపు సంబంధ వ్యాధులు (Abdominal) ఔషధసేవతోపాటు, ఈ సాధన కూడ చేస్తే మంచి ఫలితాన్ని కల్గిస్తుంది.
8. యోగాసనాలు వేసే అలవాటున్న వారైతే ధనురాసనం, భుజంగాసనం, సర్వాంగాసనం, వేసేటప్పుడు అశ్వనీముద్ర సాధన కూడ చేస్తే, వ్యాధులను నయం చేయబడుటలో బహుళ ప్రయోజనకారి అవుతుంది.
9. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకాన్ని (Constipation) నివారించడానికీ సాధన ముఖ్యమైనది.
10. గర్భిణీ స్త్రీలు కూడ దీన్ని సాధన చేయవచ్చునని, యోగసాధనా సంస్థలు విశదీకరించాయి.
11. వయస్సు మీరిన వారికి Prostrate గ్రంధి బలహీనపడుట సహజం. కాబట్టి ఈ సాధన వలన అటువంటి బలహీనత సర్దుకొంటుంది.

❖❖❖

శ్వేన శ్వాసక్రియాసాధన (DOG BREATHING)

విధి విధానం:-

1. ప్రాణాయామం అనగా ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రయాణమని అర్థం. రామాయణం అంటే రాముని యొక్క ప్రయాణమని అర్థం. శ్రీరాముడు ఎక్కడ నుండి ఎక్కడకు ప్రయాణం చేసాడు? ఏయే మార్గాల గుండా వెళ్లాడు? ఎటువంటి అనుభవాలు పొందాడనేది పరమార్థం. అదే విధంగా ప్రాణవాయువు దశవిధ వాయువులుగా రూపాంతరం చెంది, షట్చక్రాల్లో నుండి, నాడులకూటమి నుండి ప్రయాణించి, ఎటువంటి భౌతిక, అభౌతిక, భావాతీత స్థితుల్ని పొంది, ఎటువంటి దివ్యశక్తుల్ని ప్రసాదిస్తుందో తెలిపే విధానాన్నే యోగశాస్త్రం ప్రాణాయామ సాధనల ద్వారా విశదీకరించింది.
2. ప్రకృతిలో వివిధ ప్రాణులు ఏవిధంగా గాలినిపీల్చుట, వదలుట (రేచక పూరకాలు) చేస్తాయో పరిశీలించి, "ప్రాణాయామం" అనే సాధనా ప్రక్రియలు ఏర్పాటు చేసారనే సిద్ధాంత మొకటి కలదు.
3. కుక్క, పిల్లి, పాము, కుందేలు, తాబేలు, గుర్రం, ఏనుగు, మొసలి, నీటిగుర్రం మొదలగు ప్రాణులు శ్వాసక్రియననుసరించి, ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో కాని, విరుద్ధ స్వభావాల్లో కాని ఏవిధంగా జీవనం సాగిస్తున్నాయో అనెడి విషయ పరిజ్ఞానాన్ని వేల సంవత్సరాల తరబడి యోగులు, సాధకులు గ్రహించాడు.
4. ఆవిధంగా మనిషి కూడ శ్వాసక్రియా విధానం అలవర్చుకొంటే, ఆయా ప్రాణులు, పొందే శక్తి సామర్థ్యాలను పొందవచ్చుననే ప్రయోగాత్మక శీలత్వంతో కొన్ని ప్రాణాయామ సాధనలను అమల్లోకి తెచ్చారు. అటువంటి సాధనల్లో "శ్వేనశ్వాస" ఒక విధానమని విజ్ఞులు గ్రహించాలి.

ఏ విధంగా చేయాలి ?

1. దీనిలో ప్రధానాంశం కుక్క ఏవిధంగా నాలుకను బయటకు తీసి, త్వరత్వరగా శ్వాసక్రియ నోటిద్వారా చేస్తుందో, ఆవిధంగా చేయుటను శ్వేనశ్వాస అంటారు.
2. మొదటి మెట్టుగా నిటారుగా నిలబడి, కాళ్లను రెండడుగుల వెడల్పుగా పెట్టి, వంగి రెండు చేతులను మోకాలి చిప్పలపై పెట్టాలి.
3. రెండవ మెట్టుగా రెండు కాళ్ల మధ్యగా నడుమువంచి, తలవంచి, నాలుక బయటకు పూర్తిగా లాగి, అంగుటి ద్వారా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు వేగంగా కుక్కవలె చేయాలి.
4. మూడవ మెట్టుగా కొన్నిసార్లు శ్వాసక్రియ చేసి, అదే భంగిమలో కాస్త విశ్రాంతి పొంది మరల కుక్కవలె శ్వాసక్రియ చేయాలి.
5. ఈవిధంగా మూడు నాలుగు సార్లు లేదా ఎక్కువసార్లు చేయవచ్చును.

ఉపయోగ ఫలితాలు :-

1. జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఈ ప్రక్రియ సాధన చేస్తున్నపుడు కడుపు ద్వారా శ్వాసక్రియ జరుగుతున్నట్లు గ్రహింపగలరు. దీన్ని బొద్దులు (Bellow Breathing) అంటారు. దీని వలన అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.
2. పేగుల్లోను, కడుపులోను పేరుకుపోయిన బొగ్గుపులుసు వాయువు, విషవాయువులు (Toxins) బహిర్గతమౌతాయి.
3. కడుపులోని కండరాలు బలం పుంజుకొనుటే కాక, కాలేయం, ప్లీహం శక్తివంతమౌతాయి.
4. శరీరభారం, ఉదరభారం తగ్గుతుంది. మనిషి తేలికైన స్థితి కల్గుతుంది.
5. నోటితో గాలిపీల్చుట Medical గా తప్పు అయినా, యోగసాధనలో ఒప్పు.

6. కుక్క ఈవిధానంగానే శ్వాసక్రియ చేసి అలసట లేకుండా ఎక్కువ దూరం పరుగెత్తుతుంది. విశ్రాంతి సమయాల్లో కూడ ఈవిధానం వలన ఉదరశుద్ధి, శారీరక శక్తి పొందుతుంది. ఈ విషయం ఇంటిలో కుక్కలున్న వారందరికీ అనుభవంలో ఉన్నదే.

7. ఔషధాలు సేవించకుండా, పైసా ఖర్చులేకుండా, ఎక్కువ శ్రమపడ కుండా, ఎటువంటి శిక్షణ లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని పొందే సాధనా ప్రక్రియ ఇది.



రచయిత వివరాలు



పేరు : ఎలిశెట్టి త్రిలోకనాథ్

(జ్యోతిషులు -గ్రంథకర్త- గేయరచయిత)

నివాసం : విజయాకాలనీ,

చీపురుపల్లి- 535 128

విజయనగరం జిల్లా.

ఫోన్ : 08952-283237,

సెల్ : 99494 51816

ప్రచురించిన గ్రంథాలు :-

1. కలియుగ బాధలు- నివారణోపాయాలు -1
2. కలియుగ బాధలు- నివారణోపాయాలు-2
   (స్త్రీలకు ప్రత్యేక రెమిడీస్)
3. "శనిగ్రహ-అనుగ్రహం"
   (ఏకైక పరిశోధనాత్మక గ్రంథం)

రాబోయే గ్రంథము :-

గురుగ్రహం- శుభగ్రహం

సన్మానాలు సత్కారాలు :-

1. విజయవాడ జ్యోతిష సభల్లో "జ్యోతిష రత్నాకర" బిరుదు గ్రహీత
2. జ్ఞానపీఠ అవార్డుగ్రహీత డా॥ సి. నారాయణరెడ్డి గారిచే సన్మానం
3. స్వర్గీయ ఘంటసాల గారి ధర్మపత్ని సావిత్రమ్మగారిచే సన్మానం
4. దూరదర్శన్ ఛానల్లో వివిధ అంశాలపై ప్రసంగాలు